और अब स्वयं वह मृत्युकी वाट देख रही है.

इन बातोंको देखते हुए क्या हमको वृद्ध मनुष्योंका आदर आतिथ्य करने और उनपर दया दिखानेका अवसर भूल जाना उचित है ?

(१७) बालकों और दिनभर परिश्रम करनेवालोंको प्रायः रात्रिमें सुखसे निद्रा आती है.

(१८) आनंदयुक्त स्वभावही मानों आत्मारूपी सूर्यका प्रकाश है. (सच्चिदानन्द)

(१९) मानसिक अवस्थाका शारीरिक अवस्थापर कैसा प्रबल अधिकार है इस बातको बहुतसे आदमी पूरे तौरपर नहीं जानते.

(२०) अपने मुहल्लेके भ्रष्ट संसर्गसे, दुष्ट समागमसे, और विषयी तथा दु:खोत्पादक आचरणसे अपने बालबच्चोंको बचाना—इसके समान अपना एका ... कर्षक बनानेके लिये अच्छा, सहज, सुरक्षित, और निश्चित दूसरा उपाय हैं. ...हीं है.

(२१) बालककी शिक्षा उसकी नानीसे आरंभ होनी चाहिये. क्यौं , है, जन्मस्वभावका अकुलीनत्व दूर होनेके लिये लगभग दो पीढियां लगती हैं ... नष्ट

(२२) ठण्ड—जाडा, बुढापेका प्रबल शत्रु है.

(२३) जिस घरके भीतरकी हवा, बाहर ... खुली हवा जैसी ही स्वच्छ रहती है, उस घरमें वायुका आवागमन अच्छी तरह होता है ऐसा समझना.

(२४) स्वभाव अधिकांशमें वस्त्रहीन बालकके समान है. ज्यों ज्यों उसको तुम अधिक सहायता पहुंचाओ त्योंही त्यों उसकी आवश्यकता बढती जाती है. ज्यों ज्यों मनुष्य अधिक दवा सेवन करता जाता है त्योंही त्यों उसके लिये दवाकी जरूरत बढतीही जाती है; फिर वह दवा चाहे पीडा दूर करनेवाली हो, शक्ति बढानेवाली हो ... करनेवाली हो. जिन मनुष्योंको सदा कुछ न कुछ द... उनका जीवन दवाकेही आधीन रहता है, यह आ...

(२५) सामनेसे बहनेवाली जो... ठण्डी हवामें चलते अथवा घूमते

समय मुंहपर बहुत महीन वस्त्र अथवा रेशमी रूमाल डाल लेना बहुत हितकर और शीतसे बचानेवाला है.

(२६) संसारमें जब पहले पहल तेज शराब लोग पीने लगे तब वे उसको ' आबे हयात ' अर्थात् ' जीवनजल' कहते थे और मनुष्यके सर्व प्रकारके रोगोंके लिये रामबाण उपाय मानते थे. परंतु थोडेही दिनोंमें उन्हें वह 'आबे मौत' अर्थात् 'मृत्युकारक जल' और अनंत दुःखोंका मूल मालूम हुआ. (मद्यं त्रिवर्गधीधैर्यलज्जादेरपि नाशनम्)

(२७) जिनके पास बहुतसी धर्मपुस्तकें नहीं हैं परंतु जिनकी शरीर [illegible]त्ति उत्तम है ऐसे मनुष्योंनें धर्म गुरु—आचार्य बनने पर जितना अच्छा [illegible]म किया उतना बहुतसे धर्मग्रथ पास रखनेवाले परतुं जिनकी शरीर [illegible]त्ति अच्छी नहीं ऐसे मनुष्य उसी अधिकारको पाकर, नहीं कर सके. ऐसे [illegible]योंको भूमिभार समझना चाहिये. (धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यंमूलमुत्तमम्)

(२८) अच्छी गाढनींद आनेके लिये खूब परिश्रम करना चाहिये.

(२९) पानीमें तैरते समय यदि थकावट मालूम हो तो सीधा पड और दोनों हाथ पानीमें पीठके नीचे दृढतासे पकड रखकर, केवल नाक और पैरकी उंगलियां पानीकी सतहपर रक्खे. इससे तैरनेमें विश्राम मिलता है. परंतु इसका अभ्यास तैरन[illegible]ते समयही करना चाहिये.

(३०) अपनेको अथवा अपने बालबच्चोंको कदाचित् पागलखानेमें भरने का अवसर आ जाय इस बातका केवल विचार चित्तमें आ जानेसे मनुष्य थर्रा उठते हैं. परंतु शारीरिक स्वास्थ्यके और दीर्घजीवनोपयोगी नियमोंका पालन करनाही ऐसा अवसर न आने देनेका मुख्य उपाय है इस बातकी ओर वे ध्यान नहीं देते.

(३१) अधिक थकावट आ जाय ऐसी कसरत करनेसे लाभके बदले हानि होती है. अर्थात् उससे ज्वर, खांसी, वमन आदि विकार उत्पन्न होते हैं. (तृष्णाक्षमः प्रतमको रक्तपित्तं श्रमः क्लमः ! अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते)

(३२) तेज हवाके सामने क्षणभरभी मत बैठो अथवा मत खडे रहो. क्यौं कि पीछे उससे सर्दी, ज्वर और जुकाम उत्पन्न होगा.

(३३) अतिशय थकावटमें यथेच्छ भोजन करनेसे कितनेही मनुष्योंका प्राणनाश हो चुका है.अतः वह कभी मत करो.

(३४) प्रायः शारीरिक स्वास्थ्य और अच्छा स्वभाव इन दोनोंकी आपसमें बडी मैत्री होती है.

(३५) शीतकालमें जब कडी ठण्ड पडती है ऐसे समयमें प्रातःकालमें भोजन करनेके स्थानमें सिलगी हुई अंगीठियें रखना और स्वच्छ स्थानमें सुगंधि पदार्थ रखकर उत्साहपूर्वक प्रसन्नचित्त मित्रोंके साथ बैठकर आनंदसे भोजन करना एक परमश्रेष्ठ गृहसुख है.

(३६) जो अन्न हम खाते हैं और जो जल पीते हैं उसीसे हमारे शरीरका पोषण होता है और इन्हींसे हमारे नाखून, केश, और चमडा ये सब बनते हैं.

(३७) जल, मनुष्यकी शरीररचनाका बडा भारी घटक पदार्थ है वह शरीरके भीतरी कठिन पदार्थोंको नरम बनानेके काममें आता है, नित्य और अमर आत्माकी यह शरीररूपी सन्दूक परिणाममें नष्ट होती है.

(३८) अपना निवासस्थान निर्मल और पवित्र रखनेसे स्वास्थ्य सदाचार, विश्राम और धनसञ्चय इन सबकी वृद्धि होती है.

(३९) शरीरको विश्राम और सुख मिलनेसे श्रम और कष्ट दूर होते हैं, समयकी बचत होती है और जीवन सुखसे कटता है.

(४०) भोजन करते समय बुरी नजर, चञ्चल वृत्ति और वक्र भाषण, इन बातोंका त्याग करना चाहिये. वरना कैसाही उत्तम अन्न क्यौं न भक्षण किया जाय उसका ठीक पचन नहीं होगा और सारा दिन बुरी तरह बीतेगा. (द्विष्ट····अशुचि····वान्नं न जीर्यती उपतप्तेन भुक्तञ्च शोकक्रोधक्षुधादिभिः)

(४१) शरीरमें सर्दी उत्पन्न होनेसे उत्साह जाता रहता है, तबियत बिगडती है और मनुष्य सर्व प्रकारसे अप्रिय होता है.

(४२) लेडी डिल्क नामक एक अंग्रेज स्त्रीके शवका दहन होनेके बाद उसकी राखका वजन ६ सेर हुआ. इससे यह बात निकलती है कि हमारे शरीरमें जल और मिट्टीका प्रमाण थोडाही है.

(४३) गरमी, बढनेकी शक्ति, पूर्वावस्थाको प्राप्त करनेकी शक्ति और कष्ट करनेका सामर्थ्य इन सबका अन्तर्भाव जीवन अथवा जिन्दगीमें होता है और पूर्वोक्त चार प्रकारका सामर्थ्य, जो अन्न हम खाते हैं, और जो पेय पदार्थ पदार्थ पीते हैं, उन्हींसे प्राप्त होता है. इसलिये अन्न और पानी निर्दोष और उत्तम होना चाहिये.

(४४) प्रत्येक देश, प्रत्येक वय, प्रत्येक ऋतु और प्रत्येक समयमें नीरोग और सशक्त मनुष्यके शरीरकी उष्णता समानरूपसे फारिनहीट यंत्रके ९८ अंशपर रहती है. इसलिये शीतकालमें हमको विशेषकरके उष्ण पदार्थोंका सेवन करना चाहिये. वे पदार्थ ये हैं:—घी, खांड, भारी पदार्थ तथा मंड. उष्णकालमें फल और सागभाजीका सेवन करना चाहिये. जिससे शरीरका व्यापार सौम्य रहता है, और अच्छी तरह खुलासा चलता है और वायु-संचार भलीभांति होता रहता है.

(पेरव) बरसादके पानीसे धातुका वर्गीकरण होता है, और उस वर्गीकरण-से रंतु..का पोषण होता है और वृक्षोंसे प्राणियोंका पोषण होता है. वे समयके कर्तव्यकर्म और स्थायी अस्तित्वका लाभ उठाने योग्य बनानेके लिये मनुष्योंकी वृद्धि करते हैं.

(४६) उदारस्वभावका मनुष्य मनोविकारसे किसीको कभी दुःख नहीं देता है.

(४७) वृद्ध मनुष्योंको तरुण पुरुषोंसे सहायता मिलनेपर उनके मन कैसे प्रफुल्लित होते हैं और इससे उनको कैसा आनंद होता है यह बात तरुण मनुष्योंके मनमें बहुतही कम आती है.

(४८) खूब जी खोलकर हंसनेसे अपचन कभी नहीं होता.

(४९) किसीको किसी विषयमें उपालंभ देना हो अथवा उसको किसी

बातका विश्वास दिलानेके लिये वादविवाद करना हो तो एकांतमें करना चाहिये. क्यौं कि औरोंके समक्ष उपालंभ देनेसे उसका अच्छा फल होनेके बदले उलटा क्रोध उत्पन्न होता है और उससे द्वेष बढताहै. इसीतरह बहुतसे मनुष्योंके बीचमें वादविवाद करनेसे प्रतिपक्षीको विश्वास नहीं होता. प्रत्युत उस विवादका ढंग ऐसा हो जाता है कि मानों वह विश्वास दिलाने अथवा तत्व-निर्णय करनेके लिये नहीं बरन जय प्राप्त करनेहीके लिये किया जाता हो.

(९०) किसी पर उपकार करके उसको अपने मुखसे कहना उचित नहीं है. दूसरेको बुरा लगे इस तरहसे उसपर किया हुआ उपकार अपने मुंह से कह देनेसे उपकार नष्ट हो जाता है.

(९१) औरोंको उत्तम वस्तु देना उदारताका लक्षण है और अपने लिये उत्तम पदार्थोंको पसंद करके रख छोडना खुदगरजी और नीचताका चिन्ह है.

(९२) जिस पुरुष का मन बडा है उसीको सभ्य पुरुष समझना चाहिये और जोस्त्री स्थिरमनकी है उसीको सभ्य स्त्री समझना चाहिये.

९३ शरीरका जो मुख्य भाग शीत और वायुसे बचाने योग्य है वह कंधेकी पीछेकी ओरकी हड्डिया है. क्यौं कि शरीरके इस भागसे फेफडे लगे हुए है और रक्तभी यहींपर सहजहीमें ठंडा हो जाता है.

(९४) सोते और जागते समय दो तीन मिनट तक फुर्तीसे सारे अंगपर हाथ फेरना ठंडे पानीसे स्नान करनेकी अपेक्षाभी त्वचाके लिये अधिक उपयोगी है. इससे शरीरसंपत्तिके बढनेकी क्रिया उत्तम रीतिसे चलती है.

९५ वेदना और दुःख सहे बिना बुढापेतक पहुंच जानेकी इच्छा करके उसके अनुकूल अपने आहारविहार रखनेके विषयमें जो सावधान रहते है उनहींको बडे विद्वान्, बुद्धिवान् समझनाचाहिये.

(९६) अजीर्ण जैसे रोगोंके पूर्व लक्षणोंसे सचेत रहना और उससे बचनेका यत्न करते रहना बुद्धिमानीका काम है. क्यौंकि इस रोगसे मनपर ऐसा बुरा परिणाम पैदा होता है कि उसमें सबही शरीरव्यापार बिगड

जाते है और सुख तथा जीवनका नाश होता है. इसलिये विवेकी मनुष्यको इस विषयमें सर्वदा सावधान रहना चाहिये. सब रोगोंमें अजीर्ण साथ रहता है.

(५७) बहुत सरदी लग जानेसे २४ घंटेके भीतर यदि मनुष्य गरम वस्त्र ओढकर सो जाय और थोडा आहार करै अथवा एक दो दिन लंघनही कर डाले तो सरदी शीघ्रही दूर हो सकती है (गुरुत्वे लंघनं हितम्)

(५८) पागलखानेमें, जानेवाले मनुष्योंकी संख्याका चौथाईसे अधिक भाग खेती और व्यापार करनेवाले लोगोंका होता है. खेती करनेंवालोंके पागल होनेका कारण यह है कि उनकी स्त्रियोंको अत्यंत परिश्रम करना पडता है और पुरुषोंको मानसिक शिक्षा नहीं होती इससे वे स्वस्थ्य रक्षाके और नियमोंसे अन्यभिज्ञ होते हैं. इसी तरह व्यारी लोगोंके पागल होनेका कारण उनके व्यापारमें हानि होना है. युनाइटेड स्टेट्सके सब प्रांतोंमें व्यापारी लोग विशेषकरके कुलीन कुटुंबके होते हैं और जब वे बिलकुल निर्धन हो जाते हैं तब उनको बडेभारी कष्ट उठाने पडते हैं जिससे उनका चित्त व्याकुल हो जाता है और का पुनरुज्जीवन करनेका साधन भी जब उनके पास नहीं रहता तब बेरोजिगारी और निर्वाहकी चिंताके मारे उनका दिल टूट जाता है और बुद्धि विकल होती. (यह सामान्य अनुभव है)

(५९) खिडकी बंद होने परभी उसकी ओर पीठ करके कभी मत बैठो क्योंकि दरारोंमेंसे आनेवाला वायु जरूर सरदी उत्पन्न करेगा.

(६०) किसी देशमें, किसी ऋतुमें और किसी वयमें प्रतिदिन प्रातःकाल नियमसे जलदी उठना स्वास्थ्यकेलिये अच्छा नहीं है. वृद्ध पुरुषोंको चाहे निद्रा न आवै तब भी बिस्तरमें पडे रहनेसे अच्छा विश्राम मिलता है. तरुण पुरुषोंको जितनी निद्रा आवै उतनी ही आवश्यक हैं. प्रत्येक देशमें गरमीके दिनोंमें प्रातःकालकी हवा ठंडी और ताजा होनेपरभी उसमें जहांपर मुरदे गाडे जाते हैं वहां मुरदोंमेंसे निकलनेवाले प्राणघातक रजःकण

मिलनेसे वह विषैली हो जाती है[1]. ठंडके दिनोंमें नाश्ता करनेके समयसे पूर्व हवा इतनी ठंडी और भेदक होती है कि उससे मनुष्य और पशु, थर थर कांपने लगते हैं. इसलिये प्रातःकाल जल्दी उठनेकी अपेक्षा देरसे उठनेमें मनुष्य की आयु बढती है और रोगोंका जोर कम होता है. पुराने समयके लोगोंका ऐसाही अनुमान था और वे उसीके अनुसार चलते थे. (यह विलायतकी बात है. हिंदुस्थानका अनुभव इससे उलटा है. रात्रिको न जागना और प्रातःकाल जल्दी उठनाही हमारेलिये हितकर है.)

(६१)—ठंडी हवामें चलते समय मुंह खूब बंद करके कुछ देरतक जल्दी जल्दी चलना चाहिये जिससे जाडा नहीं लगेगा और सरदीका भी कुछ असर नहीं होगा.

(६२)—पतिपत्निमें मतभेद होकर यदि वादविवाद चल पडे तो जो अंतिम शब्द बोलनेका लाभ स्वयं न लेकर दूसरेको देता है, दोनोंमेंसे उसीको उदारमनका समझना चाहिये.

(६३)—"बिटर्स" नामक पेय पदार्थको बाजारसे खरीदकर कितनेही शराबी मनुष्य अपनी आदत छोडनेके लिये पीते हैं. परंतु इस "बिटर्स" नामक पेय पदार्थमें तीव्र मदिराका अर्क होता है. कितनेही बिटर्समें तो विस्की और ब्रांडी नामक शराबसे तेज शराबका अर्क मिला रहता है.

(६४)—पागलखानेमें पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियां जल्दी अच्छी होती हैं. इसका कारण यह है कि एक तो पहलेहीसे उनकी घरके घरहीमें रहने की आदत पडी रहनेसे उनको वहांपर ऊब नहीं होती है.

(६५)—किंवाड बंद करके सोनेसे प्रति मिनट वायु अधिक२ बिगडता जाता है. क्यौंकि कारबोनिक एसिड नामकी विषैली हवा जो फेंफडेमें उत्पन्न होती है और मनुष्य जिसको अपने श्वासके साथ बाहर निकालता है वह हवाकी तरीके साथ मिलने और भारी होनेके कारण भूमिपर ही रहती है. इसलिये प्रत्येक मनुष्यको खटिया

---

[1] मुरदोंको गाडनेकी प्रथा बढती जानेस कितनी हानि होती है वह हसपरसे मालूम हो सकता है.

पर सोना चाहिये. अज्ञानी और गरीब मनुष्य ऐसा न करनेसे बीमार पडते हैं और दुःख उठाते हैं.

(६६)–जितने मनुष्य पागल खानेमेंसे अच्छे होकर निकलते हैं उनमेंसे दसवां भाग ऐसे लोगोंका होता है जो पागलपनेके लक्षण दिखाई देनेके एक वर्षके भीतर इलाजके लिये अस्पतालमें दाखिल हो जाते हैं.

(६७)–विवाह करके तलाक देना, विवाह न करना और संतति होनेसे रोकनेका प्रयत्न करना ये तीनों काम केरनेसे मनुष्य–समाज, मनुष्यजाति और जगन्नियंता परमेश्वर इन सबकी आज्ञाका उल्लंघन करनेका दोषी बनता है. सब लोगोंको बाल्यावस्था अर्थात् "श्रीगणेशायनमः" सिखानेके पूर्वहीसे धर्मपुस्तकोंका सार–रहस्य सिखानेका साधारण प्रयत्न करना बहुत आवश्यक है. इस प्रकारकी धर्मशिक्षासे कभी कोई ईश्वराज्ञाका उल्लंघन नहीं करेगा. स्त्रीपुरुषके परस्पर त्यागका मुख्य कारण व्यभिचारही है. जो ईश्वरकी आज्ञाके विरुद्ध आचरण करके उसके स्वाभाविक नियमोंका दुरुपयोग करता है वह अंतमें शरीर और आत्मा दोनोंके सहित नाशको प्राप्त होकर सनातनत्वके कालको भी खो देता है.

(६८)–खुली हवामें परिमित अर्थात् न अधिक, न कम, अस्खलित और सतत व्यायाम करनेके समान संसारभरमें कोई दूसरी उत्तम औषधि नहीं है.

(६९) जिसमें हम रुपया पैदा कर सकते हैं ऐसे व्यवसायमें लग जानेसे न मिटनेवाले रोग क्वचित् ही होंगे.

(७०)–'लोयोला' नामक मनुष्यकी कीर्ति संसारभरमें फैली हुई थी और उस समयके किसी राजासे किसी अंशमेंभी उसकी योग्यता कम नहीं थी. उसकी ऐसी आज्ञा थी कि मेरे जासूस या संवाददाता तरुण, देखनेमें अच्छे, योग्य चालचलनवाले, मिलनसार, और नीरोग तथा पुष्ट होने चाहिये क्योंकि इस प्रकारके गुणी लोगही पूर्णतया यशस्वी होते हैं.

(७१)—हृष्टपुष्ट–मनुष्यकी अपेक्षा दुबला–पतला मनुष्य अधिक ीता है.

(७२)—वक्ताको उच्चस्वरसे कभी व्याख्यान आरंभ नहीं करना चाहिये. क्यौंकि वैसा ही उच्चस्वर अंततक नहीं ठहर सकता है. इसलिये प्रथम नीचे स्वरसे आरंभ करके शनैः २ बढाते जानेसे थकावट नहीं आती और स्वर गंभीर, स्पष्ट और भारी होता जाता है

(७३) पशु, पक्षी और जीवजन्तुओंको कितनीक वस्तुओंसे स्वाभाविक द्वेष होता है. "टिंक्चर आफ हार्टशॉर्न" और "नक्स वॉमिका" समभाग मिलाकर ब्रुशसे घोडेके सामानपर लगा देनेसे मक्खियां नहीं बैठतीं और जो उसको घरमें दीवारों या दरवाजोंके दरारोंमें भर दिया जाय तो खटमल मच्छर वगैरह त्रासदायक जन्तु नष्ट हो जाते हैं. इससे परमेश्वरका यही हेतु जान पडता है कि मनुष्यको सदैव आत्मरक्षाके साधन और आनंदवृद्धिके उपायोंकी खोज करते रहना चाहिये. इस समय सृष्टिमें अनंत औषधि और वनस्पतिएं मौजूद हैं परन्तु उनका पता नहीं लगा है और आगे जाकर जब वे मिल जायंगी तब मनुष्यके रोग तथा दुःखोंको नष्ट करने और शारीरस्वाथ्यकी वृद्धि करनेमें उपयोगी होंगी.

(७४) संसारमें ऐसा कोई प्राणि या जीव—जन्तु नहीं है जो किसी न किसी काममें न आता हो. इस लिये वृथा किसी सजीव वस्तुको नष्ट नहीं करना चाहिये. (अहिंसा परमो धर्मः)

(७५) जिसनें अधिक द्रव्यसंचय किया हो उसका नहीं, किंतु जिसनें बहुत मनुष्योंका उपकार किया हो उसीका जीवन सफल है और वही सच्चा सुखी है.

(७६) ऐसे बहुतसे मनुष्य होते हैं जो देखनेमें सादे और पहनावभी जिनका सादा होता है. इससे यह बात देखनेवालोंके ध्यानमें भी नहीं आती है कि उनके विषयमें हमारे मनमें कैसा कुछ आदर उत्पन्न होगा. परंतु पीछे जब हमें यह जान पडता है कि वे, धनाढ्य हैं और उन्होंनें स्वयं परिश्रम करके द्रव्य संपादन किया है तब हमको बडा आश्चर्य होता है. निश्चय करनेसे यह विदित होता है कि उनकी इच्छा केवल द्रव्य प्राप्त करने की थी और

इसके सिवाय उनको किसीभी प्रकारका ज्ञान नहीं था. इसपरसे शायद तुह्मारे चित्तमें यह विचार उत्पन्न होगा कि यह अज्ञानी मनुष्य तो द्रव्य संपादन करनेमें समर्थ हुआ और हम बलबुद्धिमें श्रेष्ठ होनेपरभी न तो द्रव्य संपादन कर सके हैं और न एक कोडी बचा सके हैं. यह बडे दुःखका विषय है! परंतु यह बात तुमको अवश्य याद रखना चाहिये कि द्रव्यसंचय करनेमें उन्होंने एक बडी अमूल्य वस्तुका व्यय किया है. उन्होंने उच्चशिक्षाके आनंद और सुखको खोकर द्रव्य कमाया है. तुम उनके कृपण अंतःकरण और द्रव्यसे अपनी उच्च शिक्षाके ज्ञान और बुद्धिका बदला कर लो.

(७७) रोगोंकी तरह मनुष्यकी विचारशक्ति भी सांसर्गिक अर्थात् संसर्गसे होनेवाली है. और कितनीही बार तो वह ऐसे वेगसे फैलती है कि चित्त चकित हो जाता है. जहांपर आजसे दश वर्ष पूर्व आयुका बीमा करानेवाले मनुष्योंकी संख्या ९० हजारसे अधिक नहीं थी वहीं पर आजकल लाखों मनुष्य अपने जीवनका बीमा कराते हैं.

(७८) एक पौंड (पक्का आधा सेर) बोझा एक फुट ऊंचा उठानेमें जितना बल व्यय होता है उसको फुटपौंड कहते हैं. इंगलेंड और यूनाइटेड स्टेटस्में फुटपौंडको काम करनेके लिये एक अंक समझते हैं अर्थात् इससे कामका हिसाब लगाया जाता है. दो हजार पौंड बोझा एक फुट ऊंचा उठानेको फुटटन कहतें हैं. १९० पौंडका मनुष्य प्रतिदिन वीस मील चलनेमें ३९० फुटटन बल व्यय करता है. इतना काम करनेवाला मजदूर परिश्रमी समझा जाता है. एकदिनका औसत काम ३३॥ फुट–टन गिना जाता है. किसी कारखानेमें एक तकडे मजदूरनें एक दिन ९० पौंड बोझा अठारह २ इंच ऊंचा १२०० बार उठायाथा अर्थात् ७०० फुटटन काम किया था. परंतु जो लगातार कई दिनतक किया जायतो थोडेही मनुष्य इतना काम कर सकते हैं.

(७९)–जो बीमार आदमी किसी मनुष्यको अपने पास बिठाकर कुछ पढनको कहे तो समझना चाहिये कि वह अधिक बीमार नहीं है.

(८०) किसी बीमार मनुष्यसे भेट करते समय उसके मुंहकी ओर बराबर ध्यान धरकर देखते नहीं रहना चाहिये, उसके साथ कानाफूसी नहीं करना चाहिये, और जरूरी बातचीत पूरी होतेही चल देना चाहिये. कोई वाक्य बोलनेके लिये विचार करनेमें जितनी शक्ति व्यय होती है उतनाभी श्रम रोगीको नहीं देना चाहिये. जो बात मुखसे कहने योग्य हो वह बीमारको पढके नहीं सुनाना चाहिये. पढकर सुनानेमें या जबानी कहनेमें प्रत्येक शब्द धीरे धीरे और स्पष्ट बोलना चाहिये; जिससे रोगी अच्छी तरहसे सुन और समझ सके. कहनेका तात्पर्य यह है कि रोगीके मस्तिष्ककी शक्ति जिससे कम खर्च हो ऐसा यत्न करना चाहिये. क्योंकि बीमारकी शक्तिही उसका जीवन होता है.

(८१) जो मनुष्य अधिक बीमार हो अथवा परलोक चलनेकी तैयारीमें हो उसके हाथसे हाथ मिलानेसे उसको समाधान होता है और यदि हाथ मिलाते समयही उसके प्राण निकलनेकी तैयारी हो तो अंततक उसका हाथ नहीं छोडना चाहिये. ऐसा करनेसे समागम, कृपा और सहायताका प्रभाव उसके चित्तपर पडता है.

(८२) यह तो सब लोक जानते हैं कि तमाखू और मदिराका परिणाम मस्तिष्क और शरीरके तन्तुव्यूहपर होता है. तमाखू और मदिराका सेवन करनेकी आदत पड जानेसे कमजोरी आती है, सिरमें दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्तभ्रम होता है. इनके सेवनसे मस्तकमें अतिशय वेगके साथ रक्त बढता है. और इसका परिणाम यह होता है कि मज्जा तन्तुओंको उनकी शक्तिसे अधिक परिश्रम करना पडता है और इससे वे दुर्बल होकर उनकी स्थितिस्थापकशक्ति अर्थात् लचीलापन नष्ट हो जाता है. तमाखू और मदिराका सेवन करनेकी आदत पडजानेसे किसी समय ठोकर लगकर प्राणतक चले जाते हैं.

टीप—बहुतसे देशोंमें यह प्रथा प्रचलित है कि मनुष्यका प्राणोत्सर्जन होते समय उसके नजदीकके नातेदार उसका सिर अपने गोदमें रख लेते हैं. इसका तत्व यही मालूम होता है.

(८२) संसारमें कृतकृत्य न होनेका मुख्य कारण नौकरी है. जब दूसरेकी सेवा स्वीकार की कि मालिक तुम्हारी स्वतंत्रताको छीन लेता है और बदलेमें तुमको परतंत्रताकी तेज छुरी सौंप देता है जिससे तुम्हारा पौरुष कम हो जाता है.

(८४) बहुत लोगोंका कल्याण करते रहनाही संसारमें कृतकृत्य होनेका प्रमाण है (उपकार प्रधानःस्यादपकारपरेप्यरौ.)

(८५)–दाखकी एक वेलसे एक फसलमें एक हजार पौंड, बहुत मीठे द्राक्ष मिलते हैं. यदि प्रत्येक घरके पास बाडीमें एक २ बेल लगाकर ध्यान पूर्वक श्रम करके उसका पोषण किया जाय तो थोडेही समयमें श्रमका उत्तम फल मिल सकता है और प्रत्येक कुटुंबके लोगोंके सुख और शरीरसंपत्ति की वृद्धि हो सकती है.

(८६)–पेपरमिंट और सफेद धत्तूरेके बीजका तेल मिलाकर जली हुई जगहमें लगानेसे तत्काल आराम होता है और जलन मिटती है. (चूनेका नितरा हुआ पानी और खोपरे (गिरी) का तेल मिलाकर लगानेसे कैसाही अग्निदग्ध व्रण आराम हो जाता है.)

(८७)–श्रीमान् लोग सदैव श्रीमानही रहते हैं इसका कारण यही है कि उनको सदा काटछांट करनेकी आदत होती है. इसी काटछांटसे वे सदा भाग्यशाली रहते हैं.

(८८)–दरिद्री लोग दारिद्र्यमेंही मरते हैं इसका कारण यह है कि उनको आगेका विचार नहीं होता और वे फिजूलखर्च होते हैं. इसलिये द्रव्यसंचय करनेपर उनका बिलकुल ध्यान नहीं होता.

(८९)–अधिक दाम न मिलै तबभी निरुद्यमी होकर नहीं बैठना चाहिये. निर्वाहके योग्य तो द्रव्य संपादन करनाही चाहिये. वृथा औरोंका ऋणी होना अथवा औरोंके आधार पर अपना जीवन काटना बडीही लज्जाकी बात है. (बैठेसे बेगार भली)

(९०)–जो मनुष्य अपना काम समयका समयपर विनयपूर्वक और

उत्तम प्रकारसे करता है उसको अंतमें उससे स्वयं होने योग्य कार्य सहजमें मिल जाता है.

(९१) जिस मनुष्यको कोईभी कार्य करनेके लिये समय नहीं मिलता उसको वास्तवमें कुछभी काम नहीं ऐसा समझना चाहिये.

(९२) छोटे बच्चोंका वारंवार रोना, सदा बीमार रहना, स्वयं कष्ट पाकर औरोंकोभी कष्ट देना, आदि सब बातोंको मिटानेके लिये आगे जो सहज उपाय लिखे जाते हैं उनको छोटे बच्चोंकी माताएं अजमा देखें.

प्रथम दो सप्ताहतक सूर्योदयसे लेकर रातको सोते समयतक प्रत्येक दो घंटेसे पहले बालकको कुछ खिलाना पिलाना नहीं चाहिये. तदुपरांत बालक तीन मासका होने तक प्रत्येक तीत घंटेसे पहले कुछ नहीं देना चाहिये. इसके पीछे वह एक वर्षका होने तक चार घंटेसे पहले खाने पीनेको नहीं देना चाहिये. एक बार खिलाने उपरांत दूसरीबारका खिलानेका समय आनेके बीचमें यदि कोई विशेष आवश्यकता मालूम हो तो थोडे पानीके सिवाय अन्य कुछ नहीं देना चाहिये.

पहले महीनेमें बच्चेको रातमें तीन बार स्तनपान कराना चाहिये, दूसरे महीनेमें दो बार और फिर जबतक बच्चेका दूधपीना न छूटै तबतक एकहीबार स्तनपान कराना चाहिये. स्तनपान छूट जानेपर रातको सोते समयसे लेकर प्रातःकाल उठनेतक बीचमें कुछभी खिलाना पिलाना नहीं चाहिये. जो माता इस नियमानुसार चलैगी उसको इसके लाभ और महत्व एकही मासमें विदित हो जायंगे और इससे उसके तथा बच्चेके सुखकी वृद्धि होगी.

(९३) पतितोंका उद्धार करनेमें तुमसे जितना बन सकै उतने दत्तचित रहो. ऐसा करनेसे वे जन्मभर तुह्मारा मान और यशगाने करेंगे. (अवृत्ति व्याधिशोकार्तानानुवर्तेत शक्तितः)

(९४) अमेरिकाके केलीफोर्निया नगरमें सांटाबारबरके पास एक ४९ वर्ष की दाखकी बेल है. उसमें प्रति वर्ष २००० पौंड दाख उत्पन्न होती है और उसके एक २ गुच्छेका तौल दो २ पौंड सेभी अधिक होता है. प्रति-

दिन भोजन से एक घंटा पूर्व एक पैंड दाख खानेसे बडा लाभ होता है. विशेषकरके (खानेके समय सहित) एक घंटे तक घरसे बाहर गरमीमें रहना अति लाभदायक है. ऐसा करनेसे अजीर्ण, बद्धकोष्ठ और इसीप्रकारके और और रोग निश्चयसे दूर होते हैं. (द्राक्षा फलोत्तमा वृष्या चक्षुष्या सृष्टमूत्रविट्.)

(९५) अपने व्यवसायकी स्वतंत्रता और रोगीकी रक्षाके लिये, नुसखा लिखकर देतेसमय प्रत्येक शब्दको पूर्ण और स्पष्ट लिखनेपर पूरा ध्यान रखना चाहिये. प्रत्यके अंक पूरा और सुपठनीय लिखना चाहिये और उस नुसखेसे आशा किये हुए गुणोंसे रोगी को सूचितकर देना प्रत्येक वैद्यका जरूरी कर्तव्य है. औषधिके गुण न जाननेसे कई बार ऐसा होता है कि रोगी गुणोंकी राह देखते देखते कालवश हो जाता है. (ग्रंथकर्त्ताका कथन है कि आज लगातार तीस वर्षसे मैं ऐसा ही करता आया हूं.

(९६) कितने ही रोगी रोगमुक्त होनेपरभी बहुत दुर्बल होनेके कारण कालके गालमें पडते हैं इसलिये रोगीको जहांतक थोडा श्रम करना पडै सोही अच्छा और हितावह है उदाहरणके लिये—

दमाके रोगी को खांसी आते समय एक शब्दभी बोलनेका कष्ट करना मरण समान दुःखजनक होता है. उनको आंखें खोलकर पडे रहनेसे भी कल नहीं पडती है. बहुतसे बीमारोंको तो आंखें बंद करके पडे रहना ही सुखदायक होता है. किसी का कोई प्रश्न सुनकर उसका उत्तर देनाभी उनके लिये कष्टजनक होता है.

(९७)—व्यवसाय चाहे जूते पोंछनेहीका क्यों नहो, परंतु वहभी यदि योग्यरीतिसे किया जाय तो उसमेभी महत्व है.

(९८)—शारीरिक परिश्रम करनेमें किसीको सहायता पहुंचानाही बुद्धिमानीका भिक्षादान है. किसीको उसका निर्वाह करसकनेयोग्य स्थितिमें लानाही उसको अन्नदान देकर जीवन देनेके समान है, इससे कईबार रोगी मनुष्यभी पूर्ववत् सशक्त हो जाते हैं.

(९९)—जो मजदूर प्रतिदिन कठिन परिश्रम करके अपनापेट पालते हैं

उनसे मीठे वचन बोलनेसे उनको बडा विश्राम मिलता है. इस लिये स्नेहमय अन्तःकरणसे उनसे मीठे वचन कहनेमें कदापि कृपणता या संकोच मत करो. इसका फल तुमकोभी अवश्यही मिलेगा.

(१००)—ईमानदारीसे की हुई सब प्रकारकी मेहनत पौरुषयुक्त समझना चाहिये और भले आदमियोंको उसका आदर करना चाहिये.

(१०१) जो मनुष्य अपने मनमें एकही विचार रखता है और उसी विचारके अनुसार सच्चे अंतःकरणसे व्यवहार करता है उसको परिणाममें सदा यश मिलता है.

(१०२) ईस्वी सनसे पहले ऊंचे कौमके रोमन लोगोंकी आयु औसत तौरपर ३० वर्षकी गिनी जाती थी. परंतु आजकलके सुधरे हुए देशोंमें वैसीही स्थितिके मनुष्योंकी आयुका औसत ६० माना जाता है.

(१०३) तीनसौ वर्ष पूर्व जितने मनुष्य ४३ वर्षतक जीते थे उतनेही आजकल ७० वर्ष जीते हैं. कितनेही ऐसे कारण विद्यमान हैं कि जिनसे यह बात मानी जा सकती है कि जलप्रलयसे पूर्व मनुष्योंकी आयु आजकलहीके समान थी प्रथम नेपोलियनकी लडाईके कारण सैनिकोंकी उंचाई घटाकर ५ फुट २ इंच करनी पडी थी. परंतु आजकल ५॥ फुट ऊंचे लोगोंकी भरती सहजमें हो सकती है. इससे यह बात प्रमाणित होती है कि उंचाईका प्रमाण सदा एकसाही होता है और जब ऐसाही है तो मनुष्यकी आयुभी एकसा क्यों नहीं हो सकती? (तत्व विचारकी दृष्टिसे यह कथन कदाचित् ठीक होगा. परंतु इस देशका अनुभव इससे बिलकुल विरुद्ध है. कलियुगमें ' शतायुर्वै पुरुषः ' यह आयुका प्रमाण है. परंतु वर्तमान समयमें हमारी आयुर्मर्यादा उत्तरोत्तर कम होती जाती है. पहलेजैसी आयु पानेके लिये उससमय जैसा सदाचार आवश्यक है.)

(१०४) मनुष्यके दोनों हाथ लंबे फैलानेसे एक हाथकी उंगलीसे लेकर दूसरे हाथकी उंगलीतक जितनी लंबाई हो उतनीही उस मनुष्यकी उंचाई समझना चाहिये. (प्रत्येक मनुष्य अपने हाथसे ३॥ हाथ ऊंचा होता है.)

(१०५) सब सभ्य और सुधरे हुए देशोंके लोगोंकी प्रवृत्ति सदा गाँवोंको छोडकर नगरोंमें जा बसनेकी तरफ विशेष होती है. क्योंकि गरमीके दिनोंमें वे गावोंकी अपेक्षा नगरोंमें अधिक रुपया पैदा कर सकते हैं. परंतु जाडेके दिनोंमें पैदाइश कम होती है, खर्च अधिक होता है, और आलस्य तथा रुपयेकी तंगीसे बुरे मार्गकी ओर प्रवृत्ति हो जाती है. तदुपरांत शनैः शनैः नीच स्थितिको प्राप्त होकर अंतमें सर्वस्वकी हानि होती है. इसलिये ग्रामनिवासियोंका नगरसे दूर रहनाही उनके लिये हितकर है.

(१०६) लोगोंमें सभ्य कहलानेके लिये प्रथम अपने घरमेंही सभ्य कहलानेका यत्न करना चाहिये. ऐसा होनेसे अनायासही " सभ्यता " तुम्हारा स्वाभाविक गुण हो जायगा.

(१०७) केलीफोर्नियाके एक प्रसिद्ध लुटेरेनें फांसीपर चढाये जानेसे कुछ पूर्व मुरदा रखनेकी संदूकमें बिस्तरोंपर हाथ फेरकर कहा " इसमें मैं स्वस्थ चित्तसे सोऊंगा. परंतु अब अभि जिस अज्ञान सृष्टिमें मुझे जाना है उसके द्वारमें खडे होकर और जिस सृष्टिमें मैंने अपनी सारी आयु व्यतीत की उसके अनुभवसे और अपने कर्तव्यको स्मरण करके मैं आप लोगोंसे इतनाही कहता हूं कि " आपलोग अपने बालबच्चोंको ऐसी शिक्षा दीजिये जिससे वे नीतिभ्रष्ट और विषयी लोगोंसे किंचित्‌भी संसर्ग न करें " यह लुटेरा बडा हत्यारा और कुलकलंक था और जो लोग इसका नाम जानते थे वे सब इसका बडा भय रखते थे. परंतु उसके ऊपरके वाक्य कैसे उपदेश पूर्ण हैं? (संसर्गजा दोषगुणा भवन्ति)

(१०८) पश्चिम पेन्सिलवानियाकी एक १६।१७ वर्षकी तरुणीनें एकही बैठकमें १२ प्याले आइसक्रीमके खा लिये और दो घंटे पीछे वह मर गयी. इससे स्पष्ट होता है कि एक स्थानपर बैठकर एकही समय १२ प्याले आइसक्रीम खा जाना बडा भयंकर काम है. चाहें जैसा उत्तम पदार्थ क्यों न हो, परंतु वह मात्रासे अधिक खानेसे हानि पहुंचाता है (अति सर्वत्र वर्जयेत्.)

(१०९) अठारवीं शताब्दीके आरंभमें वार्षिक वेतन पानेवाले दस हजार मनुष्य २८ वर्षकी आयुसे नीचे नीचे ही कालवश हो गये और तबसे सौ वर्षबाद उसी आयुके भीतर मरनेवालोंकी संख्या केवल छ हजार थी. इससे यह सिद्ध होता है कि मनुष्यकी आयु दिनोंदिन बढती जाती है. (भारतवर्षमें इससे उलटा व्यवहार देखा जाता है. चाहे कुछ हो ! परंतु कलियुगमें पृथ्वीभरमें औसत तौरपर १०० वर्षका आयुर्मान पाया जाता है. कभी एक ओर कमी तो दूसरी ओर वृद्धि इस प्रकार अंतर पडता है. परंतु औसत बराबर रहती है.

(११०) बासी अन्न खानेसे एक प्रकारका बडा भयंकर रोग उत्पन्न होता है. ऐसे बहुतसे उदाहरण देखे गये हैं जिसमें बासी अन्न खानेसे थोडेही घंटोंमें मृत्यु हो गयी. (यातयामं गतरसं पूतं पर्युषितञ्च यत्)

(१११) कमजोर मनुष्योंको भोजन करते समय नियमसे थोडा बहुत उष्ण पदार्थ अवश्य सेवन करना चाहिये, और सशक्त मनुष्योंको शीत कालमें ऐसा करना चाहिये. इससे अग्नि प्रदीप्त होता है.

(११२ शरीर-व्यवच्छेद-शास्त्र—वेत्ताओंका कथन है कि ४९ वर्षसे अधिक उमरमें मरनेवालोंके हृदयकी परीक्षा करनेसे ऐसे बहुतसे उदाहरण मिले हैं कि फेंफडा क्षीण होते२ फिर विना किसी दवाके आपसे आप अच्छा हो जाता है. बहुतसे लोगोंको तीव्र सरदी होती है परंतु उन्हें राजयक्ष्मा या उरःक्षतक्षय नहीं होता.

(११३) वर्षासे बचाव करनेके लिये एक मनुष्य मैदानमें बिलकुल ऊजड स्थानमें एक पेडके नीचे जा बैठा. वहांपर ऊपरसे बिजली पडकर उसके शरीरऔर बूट पर होती हुई नीचे जापडी जिससे वह मनुष्य जलकर तुरंत खाक हो गया और उसके बूटकी धज्जियां उड गयीं. इसलिये बादल गरजते हों और बिजली चमकती हो ऐसे मौकेपर मैदानमें जाकर किसी उजडे हुए स्थानमें वृक्षकेनीचे कभी खडे नहीं होना चाहिये.

(११४) बहुत जल्दी और अनियमित रूपसे व्यायाम करनेसे शरीर संपत्ति नहीं बढती.

(११५) मनुष्य अपने मस्तिष्क और स्नायु दोनोंसे बराबर और योग्य रीतिसे काम लेनेपर जितना अधिक ध्यान देता है उतनाही वह अधिक जीता है.

(११६) मनुष्यजातिकी स्थिति सुधारने और अपने वंशकी उन्नति करनेके लिये खैराती दवाखाने खोलनेमें, आश्रम, धर्मशाला, विद्यालय और अपना घर बनानेमें गत ९० वर्षोंमें जितना रुपया खर्च हुआहै उतना उससे पहले ६०० वर्षोंमें भी नहीं हुवा था. (यह अनुभव यूरोप, अमेरिका आदि देशोंका है. यदि बारीकीसे देखा जाय तो भारतवर्षका अनुभव इससे विपरीत पाया जायगा.)

(११७) पिटर कूपर नामक एक अमेरिकन मनुष्यनें परोपकार करनेका एक नया ढंग निकला है. लोगोंमें ज्ञानविस्तार करानेके लिये उसनें अपने जीते हुए न्यूयार्क शहरमें सर्वसाधारणकेलिये पुस्तकालय, वाचनगृह, विद्यालय, भाषणगृह, और शिल्पशास्त्रशाला स्थापन करनेमें लाखों रुपये व्यय किये. पहिलेके लोगोंका यही सिद्धांत था कि जब विपुल धन पास हो जाय तब उसका उपयोग लोककल्याणके वास्ते ही करना.

(११८) " आंखमें हरड, दांतोंमें नौन, (सैंधानिमक) भूखा राखै चौथा कोन, ताजा खावै बायां सोवै, उसका रोग घर घर रोवै."

(११९) सदाकी अपेक्षा एक आधा वस्त्र अधिक पहनकर उष्ण मकानमेंसे अथवा ठंड असर न कर सके इस तरहपर चपलतासे रात्रिकी ठंडी हवामें बाहर घूमने फिरनेसे स्वास्थ्यकी कुछ हानि नहीं हो सकती. थोडी उष्णतायुक्त तर हवा शुष्क और तेज हवा की अपेक्षा फेंफडेकेलिये अधिक हितकर है.

(१२०) प्रौढावस्थामें हम मित उष्णता और पूर्वावस्था प्राप्त होनेकी शक्ति उत्पन्न करनेके लिये आहार करते हैं. पूर्वावस्था प्राप्त होनेकी शक्तिका आधार योग्य व्यायाम करनेपर और उष्णताका अवलंब वायुपर है. इस लिये जो नियमित आहार करते हैं उन्हींको बुद्धिमान् समझना चाहिये.

(१२१) प्रत्येक कुटुंबका यह कर्तव्य है कि अपने बालबच्चोंके वास्ते घरको मनोहर करनेके लिये सदा प्रयत्न करते रहैं. और इसलिये व्याख्यान, अतिथिका आदर-सत्कार, अनेक प्रकारके मनोविनोद और शिल्पकलाको और विशेष करके शास्त्रीय गायनविद्याको उत्तेजन देनेके उद्देशसे अपने २ देश और जातिबांधवोंको एकत्र करके उनमें परस्पर प्रेम और निकट संबंध करानाभी हमारा इष्ट होना चाहिये.

(१२२) रुचिभी अजब चीज है. जो बात एकको अच्छी लगती है वही दूसरेको बुरी जान पडती है. (भिन्नरुचिर्हि लोकः)

(१२३) रोम, फ्लोरेन्स तथा अन्यान्य स्थानोंमें बहुतसे मनुष्य चित्रशाला देखनेके लिये जाया करते हैं और ऐसे स्थानोंमें जातेसमय अधिक उष्ण वस्त्र पहनने ओढनेकी आवश्यकता है. क्योंकि उन स्थानोंमें कभी अग्नि नहीं सिलगाये जानेके कारण वहांपर अतिशय ठंड होती है. ऐसा न करनेसे बहुतसे मनुष्य सरदी खाकर मरभी गये हैं.

(१२४) प्रत्येक ऋतु, प्रत्येक समय, और प्रत्येक स्थानमें मुंह बंद करके केवल नासिकाके द्वाराही श्वासोच्छ्वास लेनेकी आदत रखना चाहिये. ऐसा करनेसे मास्तिष्कमेंसें फेंफडेमें जानेवाली वायु परिमित रहती है, छाती फैलती है और निद्रामें छोटेछोटे जीव-जंतु मुंहके द्वारा पेटमें नहीं जाने पाते.

(१२५)-प्रायः अपने किसी स्नेहीका पत्र पाकर बडी प्रसन्नता होती है. परंतु यदि सुपठ न होनेके कारण उसके पढनेमें कष्ट हुआ तो उसका आधा आनंद जाता रहता है.

(१२६)-जो इधर उधरकी जमीन तर न हो तो घरके भीतरकी हवाकी अपेक्षा घरके बाहरकी हवा अधिक स्वच्छ होती है.

(१२७)-रात्रिकी ठंडी हवा शरीरको हानि करती है. रात्रिकी ठंडी हवामें बाहर जाना हो तो अधिक गरम वस्त्र पहनना चाहिये और चलना भी इस तेजीसे चाहिये कि जिसमें शरीरमें खासी गरमी बनी रहे और ठंड असर न कर सकै. परंतु प्रायः लोग वैसा नहीं करते. इसीलिये वे बीमार हो जाते हैं.

(१२८)—बहुतसे लोग कहा करते हैं कि श्रीमान् लोग सुकुमार होते हैं, इसलिये वे थोडे दिन जीते हैं और उनकी संतानभी निरुद्योगी और आलसी होनेसे बहुत नाजुक होती है इससे संसारके व्यवहार चलानेमें अयोग्य होती है. परंतु बर्लिन शहरके धनवानोंकी आयुका औसत लगाया जाय तो ९० वर्ष होते हैं. इसका वास्तविक कारण यह है कि श्रीमान् लोगोंके सारे आहार-विहार यथारुचि होते हैं और गरीब लोगोंको नित्यप्रति अन्नवस्त्रकी चिंता लगी रहती है. इससे यह बात सिद्ध होती है कि आयुको बढानेके लिये धन बहुत उपयोगी साधन है (परंतु उसका विनियोग योग्य रीतिसे करना चाहिये.

(१२९)—क्रोधके आवेशमें आकर मनुष्यकी प्रकृति कभी २ ऐसी तेज हो जाती है कि उससे सैंकडों मनुष्य मृत्यु वश हो गये हैं. इस लिये सदा चित्तको शांत रखनेका अभ्यास करना चाहिये.

(१३०)—हम कहा करते हैं कि स्त्रियोंको भोजन बनाना चाहिये, वस्त्र धोना चाहिये, घरकी सफाई रखना और पीसना कूटना आदि गृह कार्य करना चाहिये जिससे उनके बच्चे बलवान होंगे. परंतु अनुसन्धान करनेसे विदित होता है कि धनवानोंके पांच वर्षसे कम अवस्थावाले १००० बच्चोंमेंसे ९१ मरते हैं और उतनी ही संख्यामेंसे गरीबोंके ३४५ मरते हैं (कार्य करना एक अच्छा व्यायाम है परंतु वहभी अधिक हो जानेसे अवश्य हानि करेगा. कोईभी कार्य अतिमात्रासे करनेमें यही फल होता है.)

(१३१)—एक मनुष्य खूब कसरत करके एक बर्फकी संदूकके ऊपर सो गया. जब वह जागा तो उसको अत्यंत सरदी हो गयी थी. दो वर्ष तक वह बराबर बीमार रहा और अंतमें क्षयरोगसे उसका देहांत हो गया.

(१३२) जिस रोजगारसें अच्छी आमदनी हो उसकोभी कोई छोड-ना चाहे तो उसके लिये एक प्रशस्त उपाय है. वह यह कि पहलेहीकी तरह लोगोंका कल्याण करनेकी ओर अपना सामर्थ्य उत्साहसे लगाता रहे और साथमें मस्तिष्ककोभी स्फूर्तिके साथ काममें लगाय रखे. क्योंकि मस्तिष्क

सतत विश्राम देनेसे वह एकदम निकम्मा हो जाता है और शरीरभी साथमें निरुपयोगी बनता है.

(१३३) मेरे एक लंगोटिये मित्रनें २५ वर्षतक खूब परिश्रमके साथ रोजगार करके विश्राम लेनेके लिये काम छोड दिया. बाद दो वर्षके उसनें मुझे लिखा कि मेरा मन और शरीर कष्टप्रद हो गया है और जीवन भी अब मुझको भारी जान पडता है. तब मैंनें उसको फिर रोजगार आरंभ करने की सलाह दी. पांच वर्ष उपरांत, उसका फिर पत्र आया; जिसमें लिखा था कि अब मुझको यह काम करनेमें बडा उत्साह होता है. मनुष्यको विश्रांति लेनेके लिये काम बदलना ही अच्छा उपाय है. विश्रांतिका अर्थ हाथपर हाथ धरके बैठना नहीं है. निरुद्यमी बैठनेसे आलस्य होता है. (इसीलिये सनातनधर्मकी आश्रमपद्धति उस उस अवस्थाके योग्य रक्खी गयी है.

(१३४) बहुतसे लोगोंकी यह शिकायत होती है कि कुछभी लोम विलोम होनेसे उन्हें तुरंत सरदी हो जाती है. इसका कारण यह है कि शरीरके अंदरकी रक्तवहनक्रिया क्षीण होती है और प्रकृति कमजोर रहती है. इसका कामिल और तात्कालिक उपाय यह है कि खुली हवा में अधिक समयतक रहना चाहिये, उत्साहपूर्वक व्यायाम करने और लगातार श्रम करते रहनेसे शरीरमें रुधिराभिसरणक्रिया अच्छी तरहसे होती है.

(१३५) जो स्वास्थ्य अच्छा हो तो समय २ पर वृथा जुल्लाब लेनेकी आदत नहीं डालना चाहिये. जब बद्धकोष्ठ हो तबही ऐसा करना ठीक है. सदा ऐसे रेचक पदार्थोंका सेवन करते रहनेसे यदि किसी समय बद्धकोष्ठ हो जाय तो फिर जुल्लाब लेनेसेभी मलशुद्धि नहीं होती, और इसीलिये सहज और स्वाभाविक उपायोंको छोडकर वृथा औषध सेवन करनेका अस्वाभाविक उपाय करना पडता है,

(१३६) किसी कुएं या खाईमें उतरनेसे पूर्व इस बातका निश्चय करलेना चाहिये कि उसके भीतर चिराग जल सकता है या नहीं? तो चिराग बुत जाय तो उसमें तत्काल ठंडा पानी डालना चाहिये जिससे वह

वहांकी विषैली हवाको तुरंत सोख लेवे. कुएं खाई आदिमें उतरनेसे जो किसी मनुष्यको मूर्छा आ गयी हो तो इसी समय उसकी शरीरपर खूब ठंडा पानी डाले और उसके वस्त्रभीगने वगैरहकी कुछ परवाह न करे.

(१३७) अतिभोजनसे अथवा जिनका पेटमें द्रवीकरण नहो सके ऐसे पदार्थ खानेसे पेटमें अम्लत्व (खट्टापन) उत्पन्न होता है. इसके लिये उपाय यह है कि जबतक खट्टापन दूर न हो तब आहार कम करते जाना तब आपको मालूम हो जायगा कि इतनाही आहार मैं पचा सकता हूं पहिले जैसाही आहार करते रहनेसे वा अम्लत्व को नष्ट करनेकेलिये और अधिक आहार करनेसे अजीर्ण तथा अन्यान्य भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं,

(१३८) जलदी चलनेकी आदत रखनेवाले पतले और छोटे कद्के मनुष्य अधिक दिन जीते हैं. और उनकी जितनी उमर होती है उससे दस वर्ष कम प्रतीत होती है,

(१३९) हमको यह कदापि नहीं समझना चाहिये कि कहींसे थोडा फटा हुआ कपडा, मैला गलूबंद या दुपट्टेका छोर. ऐसी ऐसी मामूली बातोंपर कौन ध्यान देता है क्यों कि यद्यपि पीछेसे आनेवाले मनुष्योंको हम नहीं देख सकते हैं तथापि वे तुह्मारी और बारीकीसे देखते चलते हैं और तुह्मारी स्थितिसेही तुह्मारी योग्यताका अनुमान कर लेते हैं. इसलिये प्रत्येक मनुष्यको वस्त्र स्वच्छ और सुथरे रखने चाहिये.

(१४०)—जिन लोगोंने कई बडी बडी लडाईयां जीतकर संसारमें अपने कीर्तिका अटल झंडा गाड दिया उनकी गणना सृष्टिके पूज्य नरश्रेष्ठोमें कभी नहीं करना चाहिये. वास्तविक नरश्रेष्ठ और पूज्य वही है जिसनें द्रव्यसंचय करके उसका व्यय अनाथ लोगोंकी रक्षा करनेके लिये किया हो, जिसनें उच्च शिक्षाको उत्तेजना दी हो और फिजूलखर्ची, नानाप्रकारके रोग तथा बडे. पातकोंके बुरे परिणामोंको सिद्धकरके सुमार्गपर चलनेवालोंके लिये एक आदर्श बना दिया हो.

(१४१) व्यायाम करनेके बाद, जिस स्थानमें व्यायाम किया हो उससे अधिक उष्ण स्थानमें विश्राम लेना चाहिये. यदि लोग सावधानीके साथ इस नियमका पालन करें तो प्रतिवर्ष बीमारी घटेगी और सैंकडो आदमियोंकी जान बचेगी.

(१४२) मनुष्यको सदैव सर्दीसे बहुत बचना चाहिये. क्योंकि सर्दीसे फेंफडोंमें सूजन आती है और उससे 'न्युमोनिया' (सदाह फुप्फुस शोथ) नामक रोग पैदा होता है, जो प्रायः एक सप्ताहके भीतर असाध्य हो जाता है.

(१४३) मनुष्यको इस लोकमें जितना ज्ञान होता है उतनाही परलोकमेंभी होता है. उससे लेशमात्रभी कम होनेका संभव नहीं. इसलिये यह कदापि नहीं समझना चाहिये कि मरनेकेबाद हम लोग अपने इष्टमित्रोंको भूल जाएंगे.

(१४४) विश्वविख्यात विज्ञानी और राजनीतिविशारद एडमंड बर्क साहबनें एक जगह लिखा है कि उसको बहुत दिनतक एक ऐसी जगह जाना पडता था कि जहां जाना उसको दिलसे पसंद नहीं था. विवश होकर जाना पडता था. परंतु जिस समय फिर जरूरत न रहनेके कारण वहांका जाना बंद करनेका अवसर आया उस समय उसके जीको बेचैनीसी मालूम होने लगी. तात्पर्य यह है कि अपने आरोग्यकेलिये बहुत दिनतक जो कोई बात हम करते रहते हैं वह यदि किसी समय बंद पड गयी तो उससे चित्तको कल नहीं पडती. नियताचार, मिताहार, सफाई, व्यायाम इत्यादि बातोंका, दृढ और दीर्घकालीन अभ्याससे शरीरसे इस प्रकारका सात्म्य हो जाता है कि मानों वे शरीरके स्वाभाविक गुण बनजाते हैं और फिर उनका छोडना बहुत कठिन पडता है. (इसीलिये वैद्यकमें कहा है कि " उचितादहिताद्धीमान्क्रमशो विरमेन्नरः " जब किसी

बुरी आदतकोभी छोडना हो तो धीरे धीरेही छोडना चाहिये. सहसा छोडनेका यत्न करनेसे वह नहीं छूटेगी; प्रत्युत अपाय होगा.)

(१४५) अपने अस्तित्वका व्यावहारिक ज्ञान यदि अनुभवसिद्ध हो तो आनंद, सुख तथा आरोग्यकी वृद्धि होती है.

(१४६) प्रत्येक मनुष्यको बचपनसेही स्वधर्मपालनका अभ्यास करना चाहिये. इससे इसलोकमें तथा परलोकमें सुख होता है. (सुखंच न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत्)

(१४७) घर स्वच्छ और सुथरा क्योंकर करना चाहिये, उसके अंदर असबाब किस ढंगसे रखना हितावह होगा और खानेपीनेके अच्छे अच्छे पदार्थ चुन चुन कर उत्तम प्रकारसे क्योंकर बनाने चाहिएं ये बातें प्रत्येक कन्याको विवाहसे पहले अवश्य सीख लेनी चाहिएं.

(१४८) श्रीमान् मनुष्य गरीबोंकी अपेक्षा प्रायः बीस बरस अधिक जीते हैं. क्योंकि अपने धनके बलसे वे संसारमें सब तरहके सुख भोगते हैं; उनके घर स्वच्छ तथा सुंदर होते हैं; उनके पास काम करनेके अच्छे अच्छे मार्ग मौजूद रहते हैं; इस कारण उनके समय तथा परिश्रमकी बहुतसी बचत होती है; उन्हें किसी प्रकारकी चिंता नहीं होती; यथेष्ट विश्राम मिलता है; मनोनुकूल निद्रा आती है; खानेपीनेका नियत अभ्यास होता है; धूपमें या जाडेमें मारे मारे फिरना नहीं पडता; जाडेके मोसममें उमदह गरम कपडे मिलते हैं और गरमीके दिनोंमें ऐसे घर रहनेको मिलते हैं कि जहां मंद, शीतल और सुगंध वायु बहती रहती है. (परंतु ये सब सुख उस श्रीमान्के लिये हैं जो अपने धनका सदुपयोग करता हो. दुरुपयोग करनेवाले अनेक प्रकारके कष्ट उठाते रहते हैं)

(१४९) रातको सोते समय एक फालतू कंबल पास रखनी चाहिये. उससे दो लाभ होते हैं. एक अधिक शीत पडनेपर ओढनेके काममें आवेगी और दूसरा कदाचित् दुर्दैवसे घर जल उठा हो तो मनुष्य उसे ओढकर विना ताप लगे हुए अग्निमेंसे सही सलामत बाहर निकल सकेगा.

(१९०) जिस ज्ञानसे जो बात हम करते हैं या समय आ पडने) पर करनेके लिये तैयार होंगे, उसी ज्ञानसे उसी प्रकारकी बातें जब दूसरे लोग करते हैं तब हम लोग उनके विषयमें शंका उठाते हैं. यह कैसी अन्यायकी बात है !

(१९१) वक्र तथा दुष्ट स्वभावके मनुष्य सदा किसीन किसी बातपर भिनभिनाते रहते हैं, किसी न किसी आदमीकी शिकायत करते रहते हैं, दूसरेके दोष ढूंढ निकालनेमें सदा अत्यंत मग्न रहते हैं, कभी उनके चेहरेपर हंसी नहीं झलकती, जो अनुकंपाका नामतक नहीं जानते, जिनमें सहिष्णुताका लेश नहीं है, और जो प्रेम तथा विचारसे बिलकुल पराङ्मुख हैं. ऐसे मनुष्य सदा रोगग्रस्त रहते हैं और जिन लोगोंनें इन दुर्गुणोंका त्याग किया है परंतु इनके साथही खानपानके विषयमें आत्मसंयम और निग्रह इनकाभी त्याग किया है वे उनसेभी अधिक रोगग्रस्त रहते हैं.

(१९२) नीचे लिखे नियमोंके अनुसार चलनेसे कभी अजीर्ण नहीं होता. (१) पहलेका आहार जीर्ण होनेपर फिर भोजन करना. (२) एक बारके भोजनके बाद दूसरी बारके भोजनसमयतक बीचमें कुछ नहीं खाना चाहिये. (३) भोजनमें सब रस उचित प्रमाणसे सेवन करने चाहिएं. (४) बहुत धीरेसे या बहुत जल्दी भोजन नहीं करना चाहिये. (५) अन्नको अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये. (६) भोजन इतना परिमित होना चाहिये कि उससे खानेके बाद जीको यत्किंचित्‌भी अस्वस्थता न हो. अर्थात कुछ क्षुधा बाकी रखकरही खाना चाहिये. (७) भोजनके बाद विश्राम लिये विना किसी कामको आरंभ नहीं करना चाहिये. (जीर्णे हितं मितं चाद्यात्‌)

(१९३) न्यूयॉर्क शहरके एक अमीरी खानदानके दस मनुष्योंके कुटुंबमें रसोई बनानेमें, थालियां परसनेमें और खानेमें सब मिलाकर तीन गरीब मनुष्योंके निर्वाहयोग्य अन्न बेकार जाता है.

(१५४) मानसिक परिश्रम करनेवाले मनुष्योंको स्वस्थ गहरी नींदकी अत्यंत आवश्यकता होती है. पचास वर्षकी आयु हो जानेपर दिनरातमें कमसे कम एक तिहाई काल विश्रामकेलिये अवश्य सोना चाहिये. विद्वान् व्यवसायी मनुष्य यदि इस नियमकी ओर उचित ध्यान देगें तो उनसे बहुत लोकोपकार हो सकेगा.

(१५५) चलते समय पैरके अंगूठे आगेकी ओर, ठोढी ऊंची और सिर पीछेकी ओर झुका हुआ रखकर चलो जिससे यह बात दिखाई देगी की पौरुष और निर्भयता पूर्णरूपसे तुझारेमें वास कर रही है. इसके सिवाय विशेषतः फेंफडे पुष्ट और विस्तृत होंगे और उनसे आरोग्य तथा दीर्घ आयु प्राप्त होगी.

(१५६) यदि औरोंकी नाडीकेसाथ मिलान करनेपर उसकी अपेक्षा तुझें अपनी नाडी किसी समय बहुत मंद, जल्द या अनियमित प्रकारसे चलती हुई मालूम हो तौभी घबडानेका कारण नहीं. ऐसी अवस्थामें कुशल वैद्यकी सम्मतिके विना कुछ दवा लेना या और कोई उपचार करना नहीं चाहिये. क्यों कि संभव है कि तुझारी प्रकृतिविशेषतासे या और किसी स्वाभाविक कारणसे ऐसा होता हो.

(१५७) सीधे–सरल बैठनेकी आदत लगानेसे शरीरको लाभ होता है. इसलिये बैठते समय सदा पीठका नीचेका भाग कुर्सी या तकियेसे लगाकर सरल बैठनेका अभ्यास करना चाहिये.

(१५८) विशेष सभ्य देशोंमें मनुष्यके आयुकी मर्यादा सामान्यतः चालीस सालके ऊपर मानी जाती है. परंतु संसारभरका लेखा लगानेसे उसकी औसत ३३⅓ आती है. इसको पुश्त कहते हैं. सौ बरसमें इसप्रकार तीन पुश्तें होती है.

(१५९) मनुष्य प्रायः बद्धकोष्ठता (कब्जियत) से बीमार होते हैं. कितनेही पदार्थ बद्धकोष्ठ करनेवाले होते हैं और कितनेही रेचक होते हैं. सबकी प्रकृतिभी समान नहीं होती. भिन्न-भिन्न प्रकारके पदार्थोंका

प्रत्येक मनुष्यके शरीरपर भिन्न भिन्न परिणाम होता है. अतः प्रत्येक मनुष्यको इस बातका बहुत सूक्ष्म रीतिसे ध्यान रखना चाहिये कि किस पदार्थसे अपनेको बद्धकोष्ठ होता है और किससे रेचक होता है. इस प्रकार ध्यान रखनेसे यदि कोई सामान्य रोग उत्पन्न हो जाय तो वह विना किसी खास दवाके, पूर्वोक्त उपाय योजनेसे अर्थात् अपेक्षित गुणोंके पदार्थ सेवन करनेसे आराम हो सकता है.

(१६०) यदि तुम्हें अपने आरोग्यकी रक्षा तथा वृद्धि करनी हो तो दैनिक वेतनसे काम किया करो; ठेकेसे मत करना.

(१६१) उद्योगी तथा व्यवसायी मनुष्योंको यदि पूछा जाय कि सबसे अधिक दुःखदायी बात क्या है तो वे निस्सन्देह यही बतलाएंगे कि विना किसी उद्योगके बेकार बैठे रहनेके बराबर दूसरी कठोर दुःख दायी बात कोई नहीं है.

(१६२) जो बात सर्वथा सत्य नहीं है वह कभी मत कहो. यदि सब लोग इस नियमका पालन करेंगे तो जनसमाज बहुत कुछ सुखी होगा.

(१६३) कितनेही आदमियोंको धातुपुष्टिकर तथा अग्निवर्धक दवाएं अथवा 'ब्रँडी' वगैरह मादक चीजें हमेशा पास रखनेकी आदत होती है. जरा कहीं तबियत उन्नीस बीस हुई कि झट वे उसका सेवन करते हैं परंतु वस्तुतः इस प्रकारके चार रोगियोंमेंसे तीन रोगी विना किसी दवाके केवल कुछ देरतक आराम करनेहीसे सुधर सकते हैं. उन्हें पूर्वोक्त दवाओंकी जरूर नहीं पडती. जिस दवासे एक आदमीको आराम हुआ है उससे दूसरेकोभी होगा ऐसा समझना भूल है. कई बार देखा गया है कि रोग खुदबखुद स्वाभाविक तौरपर निवृत्त होते हैं. परंतु उनको निवृत्त करनेका यश मुफ्तमें दवाओंको मिलता है.

(१६४) दवामेंभी शराबका उपयोग मत करो.. क्योंकि जहां एक बार उसका स्वाद लग गया कि फिर उसका छूटना दुष्वार है.

(१६५) शराबका एक बूंद पीनेसेभी किसी समय नालेमें गिर कर

मरनेका अवसर आवेगा. परंतु जो लोग धैर्य और दृढ निश्चयसे एक बूं-दभी नहीं लेते उन्हें ऐसा मौका कभी—नहीं आवेगा.

(१६६) एक दिन कचहरीमें जाकर मैं अपनी कुर्सीपर बैठनेहीको था कि इतनेमें एक युवती स्त्री मेरे पास आकर बहुत सरलताके साथ तथा खुले दिलसे पूंछने लगी कि क्या मेरे दिमागमें खलल आया है ? क्या मेरी बुद्धि भ्रष्ट हुई है ? आपकी क्या राय है ? यह पूंछनेकेलिये मैं आपके पास आयी हूं. वह स्त्री तरुण तथा सुशिक्षिता थी और सदा सभ्य सुशिक्षित समाजमें मिलकर रहती थी. केवल एकही बात छोडकर शेष सब बातोंमें वह बडी चतुरा और बुद्धिमती थी. परंतु उस एक बातमें वह बिलकुल पागल बन गयी थी. सारांश, सब बातोंमें पूरे चतुर और बुद्धिमान् परंतु किसी एक बातमें पूरे पागल ऐसे आदमी संसारमें बहुत पाये जाते हैं.

(१६७) परिश्रम करते समय मनुष्यकी उत्साह आदि शक्तियोंका व्यय होता है. उनका पुनरुज्जीवन करनाही विश्राम लेनेका प्रयोजन होता है. शारीरिक यंत्ररचना और बुद्धिको व्यवसाय या व्यायामके विना खाली रखनेसे उक्त प्रयोजन नहीं सिद्ध होता है. उससे प्रत्युत शारीरिक यंत्र-रचनाको मुर्चा लगकर उसका क्षय होता है.

(१६८) घोडेकी सवारी करना, फल फूलोंके पौधे लगाना, या घंटा दो घंटे चल फिरकर फिर पढनेको बैठना इस प्रकार करनेसे विद्यार्थियों-के उत्साहका पुनरुज्जीवन होकर उन्हें अच्छा विश्राम मिलता है.

(१६९) रोकड गिनकर रोजनामचे बंदकर दूकान बंद करके वि-विध-विषयसंग्रहकी पुस्तकें पढनेमें और अच्छे अच्छे परोपकारके काम करनेमें कुछ समय लगानेसे व्यापारियोंको अच्छा विश्राम मिलता है. उ-सी तरह किसी नीतिमान् मित्रके अथवा आनंदी अडोसी पडोसीकेपास घडीभर जा बैठनेसे, अथवा अपनी दुखिया बहेनकी शुश्रूषा करनेसे ब-हुत कामकाजसे थकी हुई स्त्रीको अच्छा दिलबहलाव होकर उसे अच्छा आरामभी मिलता है.

(१७०) विना किसी कामकाजके खाली बैठे रहनेसे शरीर और बुद्धिको वास्तवमें सुखपूर्वक विश्राम नहीं मिलता.

(१७१) बहुतसे आदमियोंको कई बार ऐसा होता है कि किसी पुरानी बातका यत्किंचित् स्मरण होकर उसके विषयमें पीछे कुछ न कुछ विशेष घटना जरूर हुई थी इस प्रकारका भास होता है. परंतु उसकी पूरी याद नहीं आती. ऐसे अवसरपर जबतक कि उस बातका अच्छी तरहसे पूरा स्मरण न हो तबतक वारवार उसको सोचते रहना. जरा देर सोचकर याद न होनेसे झट उस प्रयत्नको छोड नहीं देना चाहिये. कईबार सुपेमेंभी उस बातका अच्छीतरह स्मरण होता है. तात्पर्य यही है कि याददाश्त (स्मरणशक्ति) बढानेका प्रयत्न करनेसे वह बढ सकती है. (अभ्यासाद्वर्धते शक्तिः)

(१७२) शरीरकेलिये हानिकारक सर्दी या गरमी दूर करके उचित उष्णता रखनेके लिये योग्य उपाय अभीतक किसीनें नहीं निकाला है. पसीना निकलनेसे शरीरकी उष्णता हरेक ऋतुमें तथा हरेक अक्षांश वृत्तपर ९८ अंश रहती है.

(१७३) जो सच्चे ज्ञानी हैं वे किसी विषयका विवेचन करते समय किसी बातकी प्रतिज्ञा कदाचित् ही करते हैं.

(१७४) यह बात बिलकुल ठीक और निश्चित है कि उत्तेजक या उत्साहवर्धक (Stimulants) दवाएं कुछ दिनतक लगातार लेते रहनेसे फिर उनकी हमेशाकेलिये जरूरत पडने लगती है. केवल इतनाही नहीं, प्रत्युत दिनों दिन उनकी मात्राभी बढानी पडती है और अंतमें उसका फल बहुत बुरा निकलता है. (तबियतमें फुर्ती लानेकेलिये जो लोग शराब पीनेके पक्षपाती हैं उनको यह उपदेश ध्यानमें रखना चाहिये;

(१७५) बहुतसे आदमियोंका यह ख्याल होता है कि हमारे पास जब इतना रुपया हो जायगा तब हम शांतिसे बैठकर आरामसे दिन काटेंगे.परंतु जब उनकी यह मनशा पूरी होती है तब उस बेकारीसे उ-

नका जी बहुत जल्दी उकता जाता है, वे बीमार होते हैं और कितनेही तो फिरसे पूर्ववत् उद्योग व्यवसाय करने लगते हैं. विश्राम या आराम शब्दका वास्तविक अर्थ यह है कि परिश्रमके बाद शरीर और बुद्धिको फिरसे स्फूर्ति और उत्साह दिलाना. एक प्रकारके कामसे यदि शरीरमें थकान आया हो तो दूसरे प्रकारका काम करनेसे उनमें फिर स्फूर्ति और उत्साह आता है.

(१७६) प्रतिज्ञाके साथ-हलफ उठाकर मैं अमुक काम अवश्य करूंगा इस तरह बोलनेकी आदत बिलकुल न लगाना.

(१७७) संसारमें अनेक बार कितनीही बिलकुल निकम्मी दवाओंकीभी बहुत कुछ तारीफ होती है. उसका कारण यह होता है कि दैवसंयोगसे रोगनिवृत्तिके समयपरही वे दवाएं दी जाती हैं और फिर बडे बडे भडकीले विज्ञापनोंके द्वारा उनके गुणोंका डंका बजाया जाता है.

(१७८) किसी एक स्त्रीनें एक बार क्रोधके आवेशमें अपने बच्चेको स्तन्य (स्तनोंका दूध) पिलाया. पिलातेही बालक जोरसे कांपने लगा. इससे शिक्षा यह लेनी चाहिये कि क्रोधके आवेशमें स्त्रियोंका दूध विषतुल्य मारक होता है. इसलिये माताको जब बहुत क्रोध चढा हो तब बच्चेको हरगिज दूध नहीं पिलाना चाहिये. बच्चेको पिलाते समय माताको बहुत शांत और प्रसन्नचित्त रखना चाहिये. तबही वह दूध बच्चोंको हितावह और पुष्टिकारक होता है.

(१७९) बात बातमें मैं अमुक काम अवश्यही करूंगा, बिना किये नहीं रहूंगा इस प्रकारकी प्रतिज्ञाकी बातें बिना सोचविचारके कहनेकी आदत प्रायः अल्पश्रुत और मन्दबुद्धि मनुष्योंहीको हुआ करती है.

(१८०) एक मिनिटमें जब तुह्मारी नाडीके सत्तर आघात होते हों उस समय समझलो कि तुह्मारा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है. और जब तुह्मारी नाडी इससे जल्द चलने लगे और बडी सबेरे खांसी आने लगे तब जान लो कि राजयक्ष्माका पूर्वरूप आरंभ हो गया.

(१८१) अजीर्णकी बीमारी न किसी दवासे मिटी है न कभी मिटेगी. अजीर्ण न होनेकेलिये अक्सीर इलाज यही है कि लघु और पुष्टिकर आहारका नियमपूर्वक सेवन करना और खुली हवामें खूब परिश्रम करना.

(१८२) शरीर या मनमें किसी प्रकारकी अस्वस्थता न होना और अच्छी रुचिके साथ दिनमें तीन बार यथेच्छ खाना यह वास्तवमें बडे भाग्यकी बात है. यही सच्चा सुख है. बहुतसे लोगोंका स्वास्थ्य यों देखनेमें बहुत अच्छा मालूम होता है. परंतु संताप और दुखःके कारणसे उनकी किसी चीजपर रुचि नहीं होती. संतापके कारण मनुष्यकी चालढाल बिलकुल बदलती है, स्वभाव बिगड जाता है, प्रकृति अस्वस्थ होती है और उत्तम प्रकारकी प्रीतिकी जगह अप्रीति उत्पन्न होती है. (उसका अंतिमफल अजीर्ण या क्षय.)

(१८३) एक तीन वर्षका बालक ईश्वरप्रार्थना नहीं करता था इसलिये उसके बापनें उसे दो घंटेतक खूब पीट डाला. फिर जब देखा कि वह बहुत कमजोर हो गया है तब, उसनें अपनी स्त्रीको बुलाया और उस लडकेकी तरफ देखकर कहा कि देखो वह अब मरता है. स्त्री घबडाकर बोल उठी कि सचमुच उसकी वैसी ही हालत हो गयी है. उस लडकेका बाप सुशिक्षित और बुद्धिमान् था और उसनें अच्छी कीर्ति प्राप्त की थी. उसको आखिर तक इस बातका बडा भारी पश्चात्ताप रहा और जब जब उसका स्मरण उसे होता था तबही तब उसके चित्तको बहुत क्लेश होता था. सारांश उसे अपनी इस भूलके कारण उमरभर जो दुःख हुआ उसका वर्णन करनाभी अशक्य है.

(१८४) बालकको यदि शासन करनाही हो तो बहुत दूरतक पूरा सोच विचार कर, ईश्वरका स्मरण कर जितना अत्यंत आवश्यक हो उतनाही करना.

(१८५) एक कुटुंबमें स्त्रीपुरुष (दंपती) बडे प्रेम और सुखसे रहते थे. परंतु उस घरमें अजीर्णकी बीमारी दाखल होनेके समयसे उनकी

प्रकृति इस तरह बिगड गयी कि उस घरमें मानों एक पिशाचोंकी सभा ही बैठ गयी. पति बहुत जुल्म करने लगा और स्त्रीभी पुरुष प्रकृतिकी यानी झगडालु, निर्दय, कठोर हृदयकी एक दुस्सह कर्कशा बन गयी.

(१८६) अजीर्णके सर्व सामान्य और मुख्य कारण ये हैं:–खाते समय बहुत जल्दी करना, बहुत खाना और बार बार खाते रहना.

(१८७) प्रत्येक मनुष्यके शरीरमेंसे भिन्न भिन्न प्रकारकी गंध निकलती रहती है. कुत्ता सैंकडों हजारों आदमियोंकी भीडमेंसे इसी गंधके द्वारा अपने मालिकको ढूंढकर उसके पीछे चलता है. शरीमेंसे यदि दुर्गंध निकलती हो तो उसका इलाज अवश्य करना चाहिये. यदि पैरोंसे दुर्गंध आती हो तो सुबह शाम पैर अच्छी तरह धोकर एक ग्लास पानीमें एक चमच भरके "स्पिरिट ऑफ हार्ट्स हॉर्न" डालकर उससे पैरोंके तलुओंकी खूब मालिश करना. (हमारे अनुभवसे कपूरका उपयोग इससे भी अच्छा है.) हाथोंकी दुर्गंधपरभी यही उपाय करना चाहिये.

(१८८) जब आदमीका मृत्युकाल समीप आता है तब एक मिनटमें उसकी नाडीके १४० आघात पडने लगते हैं और फिर ज्यों ज्यों प्राणोत्क्रमणकाल नजदीक आने लगता है त्यों त्यों उनकी संख्या बढने लगती है और अंतमें उसकी गति बंद पडती है. ऊनकी रस्सी जिस प्रकार स्पर्श करनेपर ठस लगती है उसी प्रकार जिस नाडीका स्पर्श हो उसे शुभ और सुरक्षित समझना. और धातूकी पतली तारकी नाईं जो शब्दयुक्त लगती है उसे भयंकर जानना.

(१८९) जो लोग माता निकलनेके बाद फिर अच्छे होते हैं उन्हें भविष्यत्‌में प्रायः कोई दूसरी बीमारी नहीं होती और उनकी दीर्घायु होती है.

(१९०) एक महीनेकी अवस्था होनेपर और चौदवें वर्षमें प्रत्येक मनुष्यको माताका टीका लगा लेना चाहिये और यदि एकबारके लगानेसे वह अच्छीतरह न फूले तो फूलनेतक प्रतिमास लगा लेना चाहिये. इससे माता निकलनेका भय जाता रहेगा.

(१९१) मेरेपास अमुक रोगपर एक दवा है जिसके लेनेसे लाभ अवश्य होगा. परंतु यदि कदाचित् लाभ नभी हुआ तौ अपाय कदापि-नहीं होगा. इस तरहपर बहुतसे आदमी कहा करते हैं. परंतु याद रखो कि लाभकी आशासे इस प्रकारकी दवा सेवन करके वृथा अपना जीवन खो बैठोगे. इस प्रकारकी दवासे कभी लाभ नहीं होगा. कभी किसीको लाभ होभी गया हो तो तुझेंभी होगा यह कोई नियम नहीं. संभव है कि तुह्मारेलिये वह दवा कदाचित् बिलकुल निकम्मी हो. कितनेही रोग मियादी होते हैं. वे नियत कालतक स्वभावतः बढते जाते हैं और माता वगैरहकी तरह खुदबखुद मिट जाते हैं.

(१९२) गोली, चूरण अथवा किसी तरहकी पीनेकी दवा बहुतसी देनेकी अपेक्षा बीमारसे उत्साहवर्धक बातें करनेसे और आनंदयुक्त चर्या दिखानेसे अधिक लाभ होता है.

(१९३) चित्त खिन्न रहते समय यदि कोई लेख लिखा जाय तो वह असंबद्ध और विपरीत बनेगा. (स्वस्थे चित्ते बुद्धयः सम्भवन्ति)

(१९४) स्वास्थ्य ठीक रहते समय-आरामके वख्तमें—अपनी नाडीकी गति प्रत्येक मनुष्यको मालूम होनी चाहिये. क्यौंकि कितनेही बार नाडी कुछ विचित्र स्वाभाविक तौरपर मंद या तेज चलती है. और बीमारीमें वैद्यको यह बात मालूम न होनेसे कदाचित् उसकी समझमें कुछ भूल होना संभव है. छोटे बच्चोंकी नाडीके एक मिनटमें १३० स्फुरण होते हैं; सात सालकी उमरमें ८० स्फुरण होते हैं और उससे आगे ६० वर्षकी अवस्थातक ७० होते हैं. स्त्रियोंकी नाडीमें ५।६ स्फुरण अधिक होते है. अस्सी वर्षकी अवस्था होनेपर फिर नाडीके स्फुरण घटते घटते ६० पर आ पहुंचते हैं.

(१९५) जिन्हें राजयक्ष्मा हुआ है उनकी नाडीके स्फुरण एक मिनटमें ९० और १०० के दरम्यान होते हैं और मरनेतक बराबर उतनेंही रहते हैं. यदि फेंफडोंमेंसे वारंवार खून गिरता हों तो बहुत दिनतक नाडीकी गति सदाकी तरहही रह सकेगी.

(१९६) अलर्काभिभव रोग (Hydrophobia पागलकुत्तेके काटेसे होनेवाला रोग) अनेक बार केवल कल्पनाहीसे मज्जागत रोग बनता है. यानी ऐसे कितनेही उदाहरण देखे गये हैं कि पागल कुत्तेके कटे हुए आदमी पानी देखकर डर जाते हैं—बौराय जाते हैं और उनके मुंहमेसे झाग वगैरह निकलकर वे मरते हैं. इस बातको देखकर ही कितनेही आदमी मामूली कुत्तेके काटनेपरभी अलर्क विषकी शंकासे घबडा उठते हैं और उसीसे फिर उनको अलर्कविषके लक्षणभी पैदा होते हैं (संशयात्मा विनश्यति)

(१९७) किसीको यदि कुत्तेनें काटा हो तो उस कुत्तेको मार नहीं डालना चाहिये. क्योंकि फिर वह कुत्ता पागल था या नहीं इस बातको ठीक करनेका कोई साधन नहीं रहेगा और जिसको काटा हो वह तो अपनेको पागल कुत्तेहीनें काटा है इस ख्यालसे घबडा जायगा जिससे परिणाम बुरा निकलेगा. ऐसे मौकेपर करना यह चाहिये कि उस कुत्तेको अंधेरी कोठरीमें बंद करके प्रतिदिन खाने पीनेको दिया जाय परंतु वहा वह अकेलाही रखा जाय. यदि वह शांत होकर अच्छी तरह खाने पीने लगगया तो निश्चय समझ लो कि वह पागल नहीं है और एक दो रोजमें ठीक होगा और यदि वह कंपकंपी छूटकर मर गया तो समझ लो कि वह बेशक पागल था. इससे यह बात सप्रमाण सिद्ध होती है कि अलर्काभिभवरोग, उन्माद और चित्तभ्रम इनमें कोई बहुत फरक नहीं है.

(१९८) नियमसे खाना, सहज तौरपर जितनी नींद आवे उतनी देर सोना, हररोज जब जी चाहे तब घंटा दो घंटे खुली हवामें घूमना फिरना, और अपनी इच्छाके अनुसार अपना प्रिय कार्य करनेकेलिये उत्तेजना मिले इस प्रकारके व्यवसायमें समय बिताना:—इस प्रकार प्रत्येक मनुष्यको अपनी दिनचर्या रखनी चाहिये. वह चाहे किसी जातिका या किसी मतका हो इससे उसको उत्तम प्रकारके सुखकी प्राप्ति होकर उसका स्वास्थ्य और शरीरभी बहुत अच्छा रहेगा.

(१९९) खांसी आती हो तो उसको बंद करनेकेलिये कफ सुखानेके उपाय करना अनुचित है. क्योंकि जो पदार्थ शरीरमें नहीं रहना चाहिए, जिसकी स्थिति शरीरके लिये अनिष्ट--हानिकारक है उसे निकाल डालनेका खांसी एक स्वाभाविक द्वार है. बढे हुए कफका शरीरमें रहना बहुत हानिकारक बल्कि मारक है, इसलिये कफ बढाकर उसे निकाल डालनाही बुद्धिमानीका उपाय है.

(२००) रात्रिका समय शरीर और मनको आराम—विश्राम देनेके लिये है. विशेषतः विद्यार्थियोंको जितनी नींद मिल सके उतनीही अत्यावश्यक है. किसीको वृथा प्रातःकालमें कभी नहीं जगाना. उसको अधूरी नींदमें जगाना मानों उसकी आयु घटाना है.

(२०१) मेरे एक पाद्री मित्र किसी समाचारपत्रके संपादक थे उन्होंने प्रकाशित किया था कि एक गिलास तेज चहा पीनेसे वक्तृता करनेके काममें मुझको बहुतही स्फूर्ति और सहायता मिलती है. कुछ दिनोंके बाद मैं उसे मिलने जो गया तो देखा कि वह पागल हो गया है.

(२०२) किसी विषयपर वादविवाद करते समय जिस बातका प्रमाण केवल तुह्मारा कथनमात्रही हो उसके सत्यत्व पर कभी मत जोर दो.

(२०३) दरिद्रता, धूपमें और जाडेमें मारे मारे फिरना तथा अनेक प्रकारके शारीरिक क्लेश उठाना इन बातोंसे आयुकी वृद्धि तो दर किनार रही प्रत्युत बहुतसी हानि होती है.

(२०४) जीवनका महत्व जितना धनिकोंको होता है उतना गरीबोंको नहीं होता.

(२०५) कनपटीपर थप्पड लगाना एक बडीही क्रूरताका काम है और उसे करनेवालेको कभीं क्षमा नहीं करनी चाहिये. कनपटीपर थप्पड लगानेसे बहुतसे बालक सदाके लिये बहरे हो जाते हैं. कर्णदुंदुभि (कर्णोदर Drum of the ear) एक कागजकी भांति पतली त्वचा

है. और उसके पीछे सिवाय हवाके और कोई चीज नहीं है. इस कारण उसको धक्का लगनेसे वह फट जाती है और कानकी श्रवणशक्ति सदाके लिये नष्ट होती है.

(२०६) सबेरेकी हाजरीके समय अच्छे सुथरे कपडे पहेनकर आनंदमें रहनेसे समझना चाहिये कि दिन अच्छा आरंभ हो गया.

(२०७) प्रत्येक मनुष्यका यह कर्तव्य है कि अपने घरके बाहरकी जगह स्वच्छ और सुथरी रखकर अपने पडोसियोंको दिखावे. जिस प्रकार घरके अंदरकी जगहं हम सावधानीसे साफ और सुथरी रखेते हैं उसीतरह बाहरकी जगहभी रखनी चाहिये.

(२०८) मनुष्यका वजन सामान्य तौरपर १९४ पौंड होता है, उसमें ८४ पौंड जलांश होता है और शेष भाग जलकर उसके परिणाममें धुंआ और राख ये बन जाते हैं.

(२०९) परमेश्वरनें मनुष्यको भटकनेकेलिये नहीं पैदा किया है. पशु पक्षी आदि प्राणी अपनी जीविकाके साधन बहुत परिश्रमसे ढूंढ निकालते हैं. सूर्य, चंद्र, नक्षत्र, ग्रह येभी सतत भ्रमण करते हैं. फिर संसारमें केवल मनुष्यही क्यौं निरुद्योगी रहें ?

(२१०) सदाचारी और सत्कर्मी मनुष्यही गाढ और सुखकी नींद लेते हैं.

(२११) "संसारके सब बखेडोंको छोडकर केवल पारमार्थिक सुखमें दिन बितानेका समय कब आवेगा " इस प्रकारकी बातें बहुत लोग कहा करते हैं; उनको उसीकी लगन लगी रहती हैं. परंतु मनुष्यजातिकी उन्नति करनेमें अपने तनु, मन, धनका व्यय करना यही वास्तविक और उत्तम परमार्थ है.

(२१२) जो मनुष्य अत्यंत परिश्रम करेगा उसका शरीर और स्वास्थ्य अच्छा रहेगा यह ख्याल भूलभरा है. वास्तवमें जो मनुष्य विचारपूर्वक सतत परिश्रम करता है वही बहुत दिनतक जीता है.

(२१३) दोपहर दिन हो या आधी रात हो, जिस समय तुम्हें उत्साह और उम्मीद हो उसी समय महत्वका काम करो. वही उत्तम समय है. क्योंकि उस समय तुम वह काम खुषीसे करने लगोगे और तुह्मारा सारा ध्यान उसीमें गड जायगा.

(२१४) कभी कभी एकही पंक्तिके पढनेसे चित्तपर जो असर होता है उससे बहुतसे आदमियोंका भाग्य सदाकेलिये स्थिर हो जाता है. उसी प्रकार शरीरपरभी छोटी बातोंका या छोटी छोटी वस्तुओंका चिरकालिक परिणाम होता है. एकही बार अधिक भोजन करनेसे अथवा बहुत पानी पीनेसे बहुतसे आदमियोंकी जान गयी है.

(२१५) शरीरस्वास्थ्य अच्छा रहकर आयुर्वृद्धि होनेके लिये सर्वोत्तम उपाय यह है कि पूर्वावस्थामें सब प्रकारके सुखसाधन संपादन करके अपने वर रहकर वे उत्तम प्रकारसे भोगे जाएं.

(२१६) जिस राजयक्ष्मी मनुष्यके मुंहमेंसे वारंवार खून गिरता है वह, जिसको खून नहीं गिरता उसकी अपेक्षा, अधिक दिनतक जीता रहता है और उसका कफभी कम होता है.

(२१७) बौराये हुए कुत्ते भूंकते नहीं. जिस समय उन्हें पानी मिल जाय उसी समय पीते हैं. अपना मार्ग छोडकर वे किसीको काटने को नहीं जाते. पागल कुत्तोंकी खास निशानी यह है कि वे जबानसे अपने मुंहके चारों ओर चाटते रहते हैं और अपनी ही लार तथा विष्टा आप खा जाते हैं. अच्छे कुत्ते कभी ऐसा नहीं करते.

(२१८) एक बिछौना है कि जिसकी कीमत लगभग १ हजार रुपये अथवा उससेभी अधिक है. फिरभी वह सस्ता कहलाता है. इसका भाव यह है कि इतना रुपया यदि तुम औषधालय बनानेमें खर्च करोगे तो उसके सूदमेंसे एक रोगी आराम होनेलायक आमदनी निकल आवेगी. और एक रोगी आराम होनेपर उसकी जगह दूसरा रोगी आवेगा. इस प्रकार हमेशा चलता रहेगा.

(२१९) गलेमें खिजवाट या खुजलीसी छूटकर जब खांसी आती हो तब सबसे प्रथम इस बातका विचार जरूर होना चाहिये कि यह खांसी क्या गलेसे निकलती है, पेटमेंसे उठती है या फेंफडोंमेंसे पैदा होती है. जिस स्थानसे खांसीका उद्भव हो उसी स्थानके अनुरूप उपाय करने चाहियें.

(२२०) सातसे एक्कीस सालकी अवस्थातक मनुष्यके स्थायी दांत सब निकल आते हैं. पुराने दांतोंको उखडवा नहीं डालना चाहिये. किंतु उन्हें नये दांतोंसे लगे हुए ही रहने देना चाहिये जिससे नये निकलने वाले दांत मजबूत रहते हैं.

(२२१) बडे उत्साहसे लिखनेका सबसे उत्तम समय सबेरे नाश्ता करनेके बादहीका है. उस समय रातकी गाढ नींदसे मस्तिष्क साफ और प्रसन्न रहता है; दिनमें काम काजमें लगे रहनेसे वह कमजोर होता. है.

(२२२) विश्वविख्यात जॉर्ज वाशिंग्टनको अपने प्राणोत्क्रमणके समय यह भय हो गया कि अपनेको लोग कहीं जिंदाही दफन न कर दें. ' म्युनिच ' में सरकारी नियम है कि मुडदेको ४८ घंटेतक एक कमरेमें रखकर वहां तबतक एक दिया बाल रखा जाय. गत ३०० वर्षमें (इंग्लंडमें) ऐसा एकभी उदाहरण नहीं देखा गया कि कहीं मरा हुआ मनुष्य सजीव हो गया हो. कईबार यह अलबत्ता हुआ है कि मुडदा दफन करनेकी संदूक खोलने पर अंदर मुडदेकी करवट बदली हुई देखी गयी है. परंतु यह बदल घरसे स्मशानतक लानेकी चलविचलसे होना चाहिये.

(२२३) प्रत्येक मनुष्यको अपनी नाडीके एक मिनटमें कितने स्फुरण होते हैं इस बातको अपने कुटुंबवैद्यसे पूछ रखना चाहिये. जिससे यदि हम कहीं परदेसमें चले जाएं और वहां हमारा स्वास्थ्य बिगडे तो वहांके वैद्यको हम कह सकें.

(२२४) नीरोग मनुष्यकी कांखमें यदि थर्मामिटर (उष्णतामापक नळी) रखी जाय तो उसके अंदरका पारा फेरनहीटके १०० अंशतक चढा हुआ दिखाई देगा; और जब इससे पांच छ अंश अधिक चढेगा तब समझ लेना की मृत्यु समीप है.

(२२५) ऑलिव्हर वेंडल होम्स साहबनें एक बार कहा कि मनुष्यजीवनके बहुतसे उत्तम फल ऐसे हैं कि जो स्वाभिमानवृक्षकी बहुत नाजुक टैनियोंपर चढे विना नहीं हात लग सकते. इसका भावार्थ यह है कि कई बार ऐसा होता है कि यदि कोई जोरसे कह दे कि "अमुक बात मैंनें देखी है" तो उस अवसर पर उसका उक्त कथन बडे भारी महत्वका माना जाता है. इससे यह बात सिद्ध होती है कि गर्वके साथ किसी बातका कहना सर्वथा अयोग्यही नहीं होता.

(२२६) दांतोंके बीचमें रेशमका डोरा, तिनका या और कोई इस प्रकारकी चीज कभी नहीं डालना चाहिये. क्योंकि उससे दांतोंके संधि खुलकर उनमें अन्नके कण पैठ जाते हैं और उससे फिर दांत सडने लगते हैं और उनमें दरद होता है.

(२२७) किसी व्यवहार या रीतिके केवल दासानुदास बनकर कभी नहीं रहना चाहिये. सदा समयको देखकर बरतना चाहिये. प्रचलित रीतियोंमें योग्य समयपर परिवर्तन या संशोधन करना अत्यंत लाभदायक है और उसका शारीरस्वास्थ्यपरभी अच्छा असर होता है.

(२२८) रसोई बननेमें यदि कुछ देर हो जाय तो एकदम मारे गुस्सेके आग बबूला मत हो जाना. यदि प्रत्येक मनुष्य समयके अनुसार बर्तनेका अभ्यास करे तो निश्चयसे अनेक प्रकारके लाभ हो सकते हैं.

(२२९) ४० सालकी अवस्थामें धारायंत्रगृहमें यानी ठंडे पानीके फुव्वारेके नीचे बैठकर स्नान करना हितकर है. परंतु ८० सालकी उमरमें उसका करना भयंकर है.

(२३०) वैद्यकी सम्मतिके विना कान या आंखमें गुनगुने पानीके

सिवाय और कोई चीज मत डालना. क्यों कि यदि एक बार ये इंद्रिय बिगड जाएं तो फिर उनका सुधरना कठिन होता है.

(२३१) बालकका पहला दांत छठे महीनेमें दिखाई देता है. पहली बारके सब दांत तीन सालमें निकल आते हैं और दूसरी बारके स्थायी दांत सात और इक्कीस वर्षके बीचमें निकलते हैं.

(२३२) हाथकी उंगलियोंके अग्रोंके सिवाय कोई बारीक हथियार या धातूकी सलाई डालकर कान खुरचना बहुत धोखेका काम है, क्योंकि यदि दुर्दैवसे वह गहरा गया या उसको जोरसे धक्का लग गया तो श्रवणेन्द्रियकी पतली त्वचा फट जायगी.

(२३३) अच्छे दृढ और सुंदर दांत होनेकेलिये बालकोंको तीन वर्षकी अवस्थासे सबेरे हाजरीके समय और रातको भोजनके समय ओटका या गेहूंका आटा दूधमें सानकर उसमें थोडी शक्कर डालकर उसका खाद्य पदार्थ बना कर खिलाना. इसमें और पदार्थोंकी अपेक्षा हड्डियां और दांतोंको मजबूत करनेवाले द्रव्य अधिक हैं.

(२३४) जो मनुष्य प्रतिदिन नियमसे तौलकर खुराक खाते हैं उनका खाना पीना बहुत दिनतक नहीं चलता. हररोजकी खुराक मामूली अंदाजसेही खानी चाहिये. क्योंकि उष्ण या शीत ऋतु अथवा न्यूनाधिक व्यायामके अनुसार खुराक बदलनी पडती है.

(२३५) मनुष्य चाहे कितनाही बलवान् और बुद्धिमान् हो, फिरभी वह चौबीस घंटेमें एक आसनपर बैठकर लगातार चार या पांच घंटेसे अधिक समय तक अच्छे लेख नहीं लिख सकेगा. काम करते समय चालीस चालीस मिनटके बाद थोडी देरतक कमरेमें इधर उधर टहलकर फिर काम शुरू करनेसे विश्राम मिलता है और काम अच्छा होता है.

(२३६) प्रतिदिन रातको लिखने पढनेकी आदत करनेसे वास्तवमें समयकी बचत नहीं होती.

(२३७) बहुतसे ग्रंथकारोंनें लिखरखा है कि "वृथा समय खोना एक पाप है. इसलिये प्रतिक्षण काममें लगाना चाहिए." परंतु यह बात

ठीक नहीं. परमेश्वरनेंभी जब सृष्टि निर्माण करनेपर विश्राम लिया है तब मनुष्यकोभी परिश्रम करनेके बाद अवश्य विश्राम लेना चाहिये.

(२३८) विवाह करना मनुष्यकेलिये एक स्वाभाविक बात है. संसारमें कोईभी स्त्रीपुरुष विवाहके विना नहीं रहता.

(२३९) यदि स्त्रियोंको २० वर्षतक अविवाहित रहना चाहिये तो पुरुषोंको २९ वर्षतक कुंवारे रहना चाहिये.

(२४०) बीमार मनुष्यको कौनसी दवा देनेसें प्रकृति या निसर्गको सहायता मिलेगी इस बातको जो वैद्य ढूंढ लेगा वही कुशल है और उसीको यश मिलेगा.

(२४१) अनुचित आहारके कारण अथवा यकृत् विकृत होनेसे बहुत दफा ऐसा होता है कि दिनको गलेमें खुजलीसी छूटती है, और अभी खांसी आवेगी इस प्रकार भास होता है; परंतु वह आती नहीं. इस विकारका कारण अजीर्ण समझकर उसपर उपाय करने चाहिएं. उस समय यदि गलेकेलिये दवा दी जाय तो उससे कुछभी लाभ नहीं होगा. क्योंकि पेट या यकृत्विकारके कारण जब यह रोग होता है तब समझना चाहिए कि उस समय रोगकारण गलेसे दो फूटकी दूरीपर है.

(२४२) जिस समय भूंख लगी हो उस समय, भोजनके बाद तत्काल, जब कोई नशा किया हो तब और क्रोधके आवेशमें कभी कुछ नहीं लिखना चाहिये. यदि लिखा जाय तो वह लेख अप्रयोजक बनेगा और लिखनेवाला मूर्ख कहलाएगा.

(२४३) मैं जब कॉलेजमें पढता था उस समय एक आदमी हम लोगोंको शिक्षा दिया करता था कि, रेलगाडीकी राह देखते समय, किसीसे मिलने जाते हुए मार्गमें अथवा भोजनके समयमेंभी हाथमें पुस्तक लिये पढते रहना. उतना अवकाशभी खाली नहीं जाने देना चाहिये. वह खुद इसी तरह करता था. परंतु वह तारुण्यहीमें पागल होकर मर गया.

(२४४) जो आदमी रातको बहुत देरतक लिखते पढते रहते हैं

उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता और वे भर जवानीहीमें यमलोक सिधारते हैं. रातका समय स्वभावतः स्वप्नानिद्रा और विश्राम लेनेका है.

(२४५) न्यूयॉर्कके खेराती मदरसोंके लडके शीत ऋतुमें अमीरी स्कूलोंके लडकोंकी अपेक्षा अधिक सावधानीसे कपडे पेहनते हैं. गरीबोंकी स्त्रियां अपने बच्चोंको गरम कपडे पहेनाकर स्कूलमें भेजती हैं. वे उनकी बाहरी चटकमटकका विशेष ख्याल न कर विशेषतः उनके मुखपर अधिक ध्यान देती हैं.

(२४६) घरमेंसे मैला पानी निकाल देनेकेलिये यदि नाले पनाले ठीक बना दिये गये हों तो वहांपर ज्वर, खांसी वगैरह रोग कभी नहीं पैदा होंगे.

(२४७) न्यूयॉर्क नगरमें ऐसे बहुतसे आलीशान मकानात हैं कि जो उसके आसपासकी जमीनके अंदरसे निकलनेवाली दुर्गंधके कारण मनुष्यवासके बिलकुल अयोग्य हैं. इस प्रकारकी दुर्गंधसे बचनेका उपाय यह है कि मकानकी दीवारसे लगी हुई एक लोहेकी बडी नली छतके ऊपरतक पहुंच जाय इतनी ऊंची जमीनमें गाडकर उसके ऊपरके सिरेपर एक धूमनिर्गम (धुंआ निकलनेका द्वार) लगा देना. इससे जमीनके अंदरसे निकलनेवाली दुर्गंधी नलीमेंसे धूमनिर्गमके द्वारा ऊपर हवामें निकल जाती है और उससे मनुष्योंको अपाय नहीं होता.

(२४८) पृथ्वीपरके प्रत्येक मनुष्यका अलग अलग वजन करके उन सबकी यदि औसत निकाली जाय तो प्रत्येक मनुष्यके पीछे सौ पौंड निकलेगी.

(२४९) भूमिके समतलप्रदेशका जल बहते पानीमें निकाल डालनेका सर्वोत्तम उपाय यदि किया जाय तो संचरणशील और संसर्गजन्य रोग कभी नहीं पैदा होंगे.

(२५०) मनुष्यमांस खानेवाले लोग कहते हैं कि गोरे मनुष्यका मांस कडुवा और नमकीन होता है और वह बहुत दिनतक नहीं टिकता.

काले मनुष्यका मांस इसके विपरीत यानी विल होता है और सुखाय रखनेसे बहुत दिनतक रहता है. इससे यह बात स्पष्ट होती है कि चमडीके रंगमें फरक होनेसे मनुष्यकी सारी शरीररचनामें फरक होता है और दोनोंकी मानसिक प्रवृत्ति तथा चालचलनमेंभी फरक होता है. गोरे मनुष्योंको शीत जल वायु सुखदायक होती है और उसीमें उनकी अच्छी वृद्धि होती है. काले मनुष्योंको उष्ण जल वायु हितावह होती है और उनकी स्वाभाविक मनःप्रवृत्ति तथा अत्यानंद ये धर्मसंबंधी बातोंमें होते हैं.

(२९१) किसी मनुष्यको यदि बहुत दिनतक ऐसा आहार दिया जाय कि जिसमें हड्डियोंका अंश बहुतही कम हो तो उस मनुष्यकी अस्थियोंके घटकावयव पूर्ववतही बने रहेंगे. केवल हड्डियां पहलेजैसी मोटी नहीं रहेंगी. इससे यह बात प्रतीत होती है कि हमारे शरीरकी रचना इतने लोकोत्तर चातुर्यसे की गयी है कि हम कोईभी चीज या किसी प्रकारका अन्न खाएं तौभी शरीर उस चीजसे—उस अन्नसे अपनेलिये आवश्यक पदार्थ बना लेता है. भिन्न भिन्न देशोंमें तथा भिन्न भिन्न जल वायुमें मनुष्य अपना जीवननिर्वाह उचित प्रकारसे करते हैं इसका भेद यही है.

(२९२) कितनेही मनुष्योंकी पांचही मिनटकी बातचीतसे मालूम हो जाता है कि उन्होंनें बहुत कुछ देशाटन किया है और किसी सभासमाजमें बोलनेलायक येही मनुष्य हैं.

(२९३) गौ जिस प्रकारकी खुराक खाती है उसी प्रकारका दूध देती है और उसीका मक्खन बनता है. उसी तरह माताका दूध पीनेसे उसके गुणदोष बालकमें आ जाते हैं. इसलिये प्रत्येक प्रसूता स्त्रीको उचित है कि वह हितकर आहार विहार सेवन करके अपना चित्त सुप्रसन्न रखकर अपनाही दूध बच्चेको पिलावे. बच्चोंको दूध पिलानेकेलिये किसी अपरिचित धायको रखनेसे उसके दोष बच्चेमें आये बिना नहीं रहेंगे.

(२९४) अपने शरीरकी पूरी वृद्धि होनेकेलिये जितने वर्ष लगते है उससे पंचगुनी अपनी आयु होती है. बालक पैदा होनेके दिन उसका जितना वजन होता है उससे बीस गुना वजन उसकी ३९ सालकी अवस्थामें होता है. पैदा होनेके दिन जिनका वजन दो पौंड था ऐसे बालक भी जिंदा रहे हैं.

(२९५) मनुष्यका सबसे अधिक वजन ३९ सालकी उमरमें होता है. उस समय पुरुषका वजन औसत तौरपर १५० पौंड और औरतका १२७ पौंड होता है. परंतु स्त्रियोंका वजन ५० सालकी उमरतक बढता रहता है और उस समय उसकीभी औसत १५० पौंड तक होती है.

(२९६) जिनकी पाचनशक्ति ठीक नहीं उनको:—एक पौंड दूध, उतनाही पानी, अच्छीतरह बनाया अन्न और थोडा नमक डालकर बनाया हुआ पेय ये पदार्थ बहुत रुचिकर और हितावह होते हैं.

(२९७) स्कूलमें ईनाम पानेकेलिये लडके जो स्पर्धा और वाद विवाद किया करते हैं वह हर तरहसे हानिकारक है. उससे अपनी इष्टसिद्धि तो होतीही नहीं; प्रत्युत अनीति चल निकलती है और अंतमें शारीरिक तथा मानसिक क्लेश होते हैं.

(२९८) किसी आदमीस किसी समय हमने कोई कडी बात कही हो या उसकी इच्छाके प्रतिकूल कोई काम किया हो तो उसके मरनेके बाद या और किसी प्रकारसे बदला लेनेमें असमर्थ होनेके बाद अपनेको अपनी अयोग्य करतूतके बारेमें जितना पश्चात्ताप और खेद होता है उतना और किसी बातसे नहीं होता.

(२९९) जोरसे चिल्लानेवाले, जोरसे हंसनेवाले और बडाभारी शोर गुल मचानेवाले मनुष्य असभ्य होते हैं.

(२६०) तेईस वर्षके पूर्व तीन पिनें (pins) अकस्मात् एक स्त्रीके निगलनेमें आयी जिनके कारण १९ सालतक उस स्त्रीको अत्यंत दुस्सह

वदना सहनी पडीं; आखिर बांये नितंबके सांधेके पास वह पिनें निकल पडीं उस समय उसका छुटकारा हुआ. इसलिये दांत साफ करनेकेलिये या और किसी कारणसेभी मुंहमें कभी पिन मत डाला करो. क्योंकि मुंहमें पिन रहते समय यदि अकस्मात् हंसी आयी तो वह पिन एकदम गलेमें उतरेगी अथवा श्वासोच्छ्वासकी नलिकामें घुस जायगी.

(२६१) जो आदमी हमेषा योंही विना बिचारे कुछ न कुछ करते ही रहता है उसको कभी किसी बातमें सफलता नहीं प्राप्त होती.

(२६२) अमेरिकाके 'हिकरी' नामक वृक्षके तंतुओंमें विशिष्ट अंशकी उष्णता १०० दिनतक रहती है. 'पिचपाइन' (देवदारमेंसे निकलनेवाली राल) में ३९ दिन ठहरती है और एक टन (२८ मन) कोयलेमें ९१ दिन रहती है.

(२६३) दो सेर प्याजमें आधा सेर "ग्लुटन" होता है. "ग्लुटन", गेहूंमें रहनेवाला एक अत्यंत पुष्टिकारक सत्त है. इसलिये प्याज एक सस्ता शक्तिबर्धक पदार्थ समझना चाहिये.

(२६४) संसारमें हम लोग अनेक प्रकारकी भूलें किया करते हैं; उनके विषयमें हमें पश्चात्ताप हुआ करता है और हम उन्हें सुधारते भी रहते हैं. एकही बात एकही रीतिसे दो बार हम कदाचित्ही किया करते हैं. वीस वर्षकी अवस्थामें जो भूलें हम करते हैं उनके लिये हमें पचीस वर्षकी अवस्थामें पश्चात्ताप होता है. हम ज्यों ज्यों अवस्थासे बडे होते जाते हैं त्यों त्यों भूलें भी करते जाते हैं और उनके विषयमें पश्चात्तापभी करते रहते है. किसी बातका पूरा विचार न करनेहीसे बार बार ऐसा होता है.

(२६५) जो सच्चे विद्वान होते हैं वे औरोंका ध्यान किसी तरह अपनी ओर न खिंचने पावे इसलिये अपनी स्वाभाविक बुद्धिसे चलते हैं.

(२६६) वस्तुतः स्वदेशमें रहनेकी अपेक्षा परदेशमें रहना हानिकारक है; तौभी बहुतसे मनुष्य परदेशमें रहना पसंद करते हैं. इसका कारण यह होता है कि परदेश जानेसे पूर्व प्रायः लोग रुपये पैसेका

ठीक ठीक बंदोबस्त कर रखते हैं. उससे उसकी प्राप्तिकी चिंता उन्हें नहीं रहती. विना किसी उद्योग व्यवसायके यथेच्छ खर्च करते देखकर लोग उन्हें धनवान् समझकर उनकी प्रतिष्ठा करते हैं, और उनका किसीसे विशेष परिचय न होनेके कारण वे आरामसे दिन बिताते हैं.

(२६७) मातापिताका स्वभाव, अभिरुचि, प्रवृत्ति तथा सब तरहके गुणदोष लडकोंमें उतरते हैं यह बात निर्विवाद है. तथापि यदि लडकेकी शिक्षा दीक्षा आदिकी ओर उचित ध्यान दिया जावगा तो उनके दुर्गुण नष्ट होकर लडके सद्गुणी बनते हैं.

(२६८) ठंडी हवामें जल्दी जल्दी चलते समय यदि तुम्हारे हाथकी कोहनीके जोडमें दर्द मालूम होने लगे तो समझ लो कि यह हृद्रोगके पूर्वरूपका सूचक है. हर एक प्रकारका व्यायाम तथा अपना काम बहुत सावधानीसे और पूरा विचार करके करना चाहिये. बहुत जल्दबाजी केवल दुःखदायकही नहीं किन्तु अत्यंत भयंकर है.

(२६९) यदि बहुत देरतक खाना हो तो धीरे धीरे खाना चाहिये. जल्दी जल्दी खानेवाले लोग जल्दी मरते हैं.

(२७०) अमेरिकाके 'टालेडो' 'नॉक्सविली' 'सेंट लुई' और 'चिकागो' इन शहरोंकी हवा फेब्रुआरी महीनेमें बहुत उत्तम और नीरोग होती है. इसलिये उस महीनेमें वहांपर कमसे कम एक सप्ताह अवश्य रहना चाहिये. 'चार्लस टाउन' 'वॉशिंग्टन' और 'न्यूयार्ककी' हवा बहुतही खराब होती है. 'टालेडोमेंकी हजार बारा मृत्यु होते हैं और चार्लस टाउनमें चालीस होते हैं.

(२७१) रेतीली जमीनकी अपेक्षा ऊंची जमीनपर या खालिस मिट्टीकी जमीनपर मकान बनाना आरोग्यकेलिये बहुत लाभदायक है. क्योंकि रेती (बालु) पानीको सोख लेती है और मिट्टीकी जमीनपरसे वह बह जाता है.

(२७२) एकबार भोजन करके थोडीही देरमें फिरसे भोजन कर

नेकी आदत रखनेसे अजीर्णकी बीमारी होती है. दोबारके भोजनके द-रम्यान कमसे कम पांच घंटेका अंतर होना चाहिये. यह पांच घंटे अंतर-का नियम पांच वर्षकी अवस्थासे यदि दृढतापूर्वक पालन किया जाय तो अजीर्णकी बीमारी सदाके लिये दूर होगी.

(२७३) छोटे और धीमे कदम उठाकर चलना सामान्यतः सब-केलिये और विशेषतः ६० वर्षकी तथा उससे ऊंची उमरवाले मनुष्योंके लिये बहुत सुरक्षित और हितकर है.

(२७४) प्रत्येक पदार्थका प्रतिबिंब यद्यपि नेत्रदर्पण (बूबुल) में उलटा पडता है तथापि चक्षुरिंद्रियतंतु मस्तिष्कमें जा पहुंचनेसे पूर्व वह सीधा होता है. इसीसे मस्तिष्कको पदार्थकी सच्ची आकृति सुझाई देती है.

(२७५) घोडेको यदि छोटी जगहमें देह सिकुडकर बैठनेकी खराब आदत लग गयी हो तो उसको किसी नीची जगहपर दाना रखकर खिला-नेसे उसकी आदत अवश्य छूट जायगी. घोडेको तो पीपेहीमें दाना खिलाना चाहिये. और मनुष्यको छाती निकालकर सीधे बैठकर खानेकी आदत करनी चाहिये.

(२७६) रसोई बनाने और पीनेकेलिये शुद्ध और स्वच्छ पानीका होना अत्यंत आवश्यक और हितकर है. पानी शुद्ध और स्वच्छ बनानेकी रीति इस प्रकार है:—

समतल जमीनपर एक पक्का मजबूत हौज बनाना और घरके छतपर गिरनेवाला वर्षाका जल बालू और कंकरसे आधी भरी हुई एक लंबी पाइपके द्वारा उस हौजमें छोडना. अगर हौज जमीनके नीचे बनाया हो तो पाइप बहुत पक्की होनी चाहिये. ताकि आसपासका अशुद्ध जल हौजमें न जा सके. आधी पाइपमें बालू और कंकर भर देना चाहिये. जिससे पानी शुद्ध और निर्मल होता है. पाइप सीधी बैठानी चाहिये. अगर इतनी बडी पाइप न बनानी हो तो एक बडे बरतनमें बालू और कंकर डालकर उसमें छतपरका पानी छोडना. इस प्रकारका पानी बहुत शुद्ध, निर्मल और नीरोग होता है.

(२७७) गेहूंमें जितना कुछ रक्तशुद्धिकर और पुष्टिकर द्रव्य होता है उसका चतुर्थांश छिलकेमें (तुषमें) होता है, जो छिलका निकाल डालनेसे व्यर्थ जाता है. इसलिये मयें छिलकेहीके गेहूंका आटा वगैरह काममें लाना फायदेमंद है.

(२७८) आलूका अत्यंत उपयोगी भाग उसके ऊपरकी पतली त्वचाके बिलकुल नीचेही बल्कि उससे अंदरकी तरफसे लगा हुआही रहता है. आलू चक्कुसे छीलनेमें वह भाग निकल जाता है और वह हम जानवरोंको खिलाते हैं. अगर आलू उबालकर फिर उनके ऊपरका छिलका निकाला जाय तो उनका पुष्टिकारक भाग नहीं जाता.

(२७९) छोटे बालकोंकी या नौकर लोगोंकी वारंवार निर्भर्त्सना करना और उनको झिडकना अच्छा नहीं. क्योंकि इस प्रकारके बर्तावसे वे निडर, उद्धत और बेपरवाह बन जाते हैं.

(२८०) मनुष्योंकी तरह वनस्पतियोंकोभी उनकी योग्य व्यवस्था न रखनेसे अजीर्ण होता है. उनमें पानी अथवा खाद अधिक पडनेसे उनके पत्ते टूटकर गिरने लगते हैं. हमारे पक्काशयकी भांति (वनस्पतियोंके पक्काशय) जमीनमेंभी खटास पैदा होती है. ऐसे मौकेपर उस जमीनमेंसे वनस्पति निकालकर दूसरी सूखी और अच्छी मिट्टीकी जमीनमें लगानी चाहियें. नयी जमीनमें पौधे लगाकर उनकी अच्छी संभाल रखनेसे वे अच्छे बढते हैं. शोधक विद्वान् इसी प्रकार प्राणि और वनस्पतियोंके परस्पर स्वभावधर्मके नये नये सादृश्य ढूंढ निकालते हैं.

(२८१) भुना हुआ आलू एक रुचिकर खाद्य है. उसका दो घंटेमें पचन होता है. और तरहसे यदि बनाया जाय तो पचन होनेमें एक घंटा अधिक लगता है.

(२८२) ताजा और लाल मांसकी अपेक्षा सूकरका सुखाया हुआ मांस दुगना पुष्टिकारक होता है. बकरेका मांस भूंजनेसे उसका पुष्टिकर अंश १९ फी सदी कम होता है और उबालनेसे ११ फी सदी कम

होता है. दुंबेका गोश्त उबालनेसे उसमेंसे फी सदी १० के हिसाबसे पुष्टिकारक पदार्थ निकल जाता है और भूननेसे २९ फी सदी कम होता है.

(२८३) कितनेहीं मनुष्य हरेक काममें अपनी इच्छाके अनुसार सफलता प्राप्त होनेपर—उनके सब मनोरथ परिपूर्ण होनेपर—व्यवसाय छोडकर घरपर बेकार बैठनेके विचारमें मग्न रहते हैं. उद्योग व्यवसाय छोडकर घरपर खाली बैठना तो सहज है. परंतु घर बैठकर किया क्या जाय और समय क्योंकर बिताया जाय इस बातकाभी विचार करना बुद्धिमानोंके लिये जरूरी है. विना किसी शारिरिक या मानासिक परिश्रमके घरमें खाली बैठकर दिन काटना बडी भारी भूल है. जिन्हें व्यवसाय छोडकर घर बैठनाही है उनको चाहिये कि वे जिस व्यवसायको सदासे करते करते थक गये हैं उससे किसी ऐसे भिन्न प्रकारका व्यवसाय घर बैठकर करें कि जिसमें वे शारिरिक और मानासिक परिश्रम कर सकें और जिसकी वजेसे उनका समय आनंदमें व्यतीत हो.

(२८४) कितनेही लोगोंको रात्रिके पूर्वार्धमें खांसी आती है और नींद नहीं आती. उसके कारणः—(१) अपनी पचनशक्तिसे अधिक भोजन करना. (२) रातको देरसे भोजन करना (३) अथवा व्यायाम करके थक जानेपर विना विश्राम लिये झट भोजन करनाः— ये होते हैं.

(२८५) यदि शरीरमें कुछ अस्वस्थता मालूम हो या सदाके शारीरिक व्यवहारोंमें कोई विपरीत बात दिखाई दे तो बहुत दूरतकके तुह्मारे पीछेके व्यवहारोंको याद करो और उनको सोचकर तुह्मारी अस्वस्थताका कारण उनमेंसे ढूंढ निकालो. कोई रोग हो उसका निवारण करनेकेलिये प्रथम उसका मूल कारण ढूंढकर उसे दूर करना चाहिये. मूल कारण, विना दूरतक सोच विचार किये नहीं समझमें आयगा और कारण समझे विना रोग नहीं निकाला जायगा. (रोगमादौ परीक्षेत ततोनंतर भेषजम्)

(२८६) कोई अजानी यानी जिसके गुणदोष तुम नहीं जानते ऐसी चीज बेमौके या बाहर जानेके समय कभी मत खाना. क्योंकि उस चीजको न जाननेसे संभव है कि दैवसंयोगसे उसका तुह्मारे शरीरपर अकस्मात् कोई बुरा असर होकर मार्गहीमें तुह्में बडा भारी विघ्न हो जाय:

(२८७) जिन्हें बवासीर है वे गद्दी तकियेपर यानी गुदगुदा जगहपर न बैठा करें. जबतक मस्सोंमें दर्द होता हो तबतक उनपर सुबह तथा रात्रिको ठंडा पानी छिडकते रहें और विशेष करके बद्धकोष्ठ (कब्जियत) न होने पावे इस बातकी बहुत सावधानी रखें.

(२८८) पैरोंमें जूतेकी रगडसे सख्त घट्टे पडकर वे गुमडेकी तरह ऊपर उठ आते हैं. उनकेलिये यह उपाय है कि सुबह शाम गरम पानीमें कुछ देरतक पैर रखकर पानीकी नमी और गरमीसे जब वे घट्टे नरम हो जाएं तब उन्हें धीरे धीरे नाखूनसे खुरचकर निकाल डाले. यदि जरूरत पडे तो हमेशा इसी प्रकार किया करे. परंतु घट्ठोंके गुमडे हरगिज नहीं काटने चाहिये. उनका काटना भयंकर है; इतनाही नहीं बल्कि उससे वे गुमडे सख्त होकर और बढते जाते हैं.

(२८९) शरीरका कोई अवयव लचकनेसे या मरोडनेसे उसमें चमक आ गयी हो तो उस अवयवपर जबतक सहन हो सके तबतक ठंडे पानीकी धारा बराबर गिराता रहे. यह क्रिया जबतक कि चमक दूर न हो तबतक हमेशा जारी रखनी चाहिये. हाथके इर्दगिर्द चमक आ गयी हो तो हाथ ऊंचा करके रखे; और पैर के इर्दगिर्द हो तो पैर बेडा रखे; ताकि उस उस अवयवमें गुरुत्वाकर्षणके नियमसे रक्ताभिसरण (दौरान-ए-खून) अच्छी तरह हो. ऐसी अवस्थामें विशेष करके मोटी रोटी और फल खाकर रहना चाहिये.

(२९०) कितनेही मद्य "शाम्पेन" की तरह भडकदार होते हैं और चमकते हैं. कितनेही वैसे नहीं होते. कुछ 'शेरी' नामकी शराब

जैसे रूखे होते हैं. कुछ हॉक जैसे खट्टे होते हैं. कुछ 'पोर्ट' जैसे मीठे होते हैं. रूखी शराबमें 'ऑलकोहोल' (मद्यार्क) बहुत रहता है और मीठी शराबमें शक्करका अंश अधिक रहता है और वह बहुत फीकी होती है. पुष्टिकारक दवा या 'बिटर्स' के तौरपर यदि उक्त मद्योंका सेवन करोगे तो याद रखो कि तुम शराबी बन जाओगे. हमारे बूढे लोग शराब और तेलका सब रोगोंपर अक्सीर दवाके तौरपर उपयोग करते थे. शराब शक्तिकेलिये और तेल अंगोंको पुष्ट तथा बलिष्ट करनेकेलिये देते थे. अच्छे बुद्धिमान् वैद्य अबभी इन बातोंका याद रखकर शराब और तेलका उपयोग करते हैं.

(२९१) रेल और तारके सबबसे बहुत कुछ उन्नति हुई है. रेलसे स्थानांतर कम होता है और तारसे समयकी बचत होती है. संसारके बडेबडे राष्ट्रोंको एकत्र करनेके काममें ये बहुत उपयोगी साधन हुए हैं.

(२९२) राज्यप्रबंध करना या अधिकार चलाना ये बातें प्रेम और न्यायसे जितनी अच्छी बनती हैं उतनी जुल्मसे नहीं बनतीं.

(२९३) आंख और कान ये बहुत नाज़ुक अवयव हैं. इसलिये उनको बारबार छेडना ठीक नहीं. उनमें कुछ दर्द या बीमारी हो तो अच्छे कुशल और अनुभवी वैद्यकी सलाहसे योग्य उपाय करने चाहियें.

(२९४) जो चीजें हमारे शरीरके लिये हानिकारक हैं उनमें ईश्वरने लोकोत्तर बुद्धिमानीसे इस प्रकारकी दुर्गंध रखी है कि उनके पास आतेही उनकी बदबू हमें मालूम हो जाती है और हम उनके नाशका यत्न करने लगते हैं. खराब गंदी हवामें दो चीजें होती हैं. एक दुर्गंध, और दूसरी विषैला पदार्थ और यही रोगकी जड होती है. हमें एक इस प्रकारका उपाय निकालना चाहिये कि जिससे उक्त दोनों बातोंका नाश हो जाय. सौभाग पानीमें दो भाग कारबॉलिक ॲसिड (या दुगना नमक) डालकर वह पानी सब जगह छिडकनेसे दुर्गंध तथा विषैला पदार्थ ये दोनों नष्ट होकर हवा शुद्ध होती है.

(२९५) किसी समय जब हम मित्रमंडलीमें बैठकर मामूली बातचीत करते रहते हैं तब उन्हीमेंसे कोई आदमी कोई खास बात कह डालता है और विश्वास दिलाता है कि यह मेरी खुद अजमायी हुई है. स्वाभाविक तौरपर केवल सुनी हुई बातोंकी अपेक्षा इन अजमाई हुई बातोंपर हमारा विश्वास अधिक बैठता है. परंतु औषधके बारेमें किसी दूसरेकी अजमाइश या अनुभवपरभी विश्वास मत रखो. क्योंकि प्रत्येक मनुष्यकी प्रकृति भिन्न है.

(२९६) जो मनुष्य कोई नयी विश्वसनीय बात कहता है उसकी अपेक्षा जो मनुष्य कोई पुरानीही परंतु अपने अनुभवकी पक्की बात कहता है उससे लोककल्याण कम नहीं होता.

(२९७) आरोग्य और सुखको बढाना हो तो पैरोंकी विशेष जतन करो. जुराबें और जूते पैरोंमेंसे निकालनेपर थोडी देर धूपमें रखना हितावह है.

(२९८) खट्टी चीजोंसे दांत बिगडते हैं. मीठी चीजोंसे वैसा अपाय नहीं होता.

(२९९) जमीनपर एक काठका हौज बनाकर उसमें मकानके छतपर गिरनेवाला वर्षाका जल इकट्ठा करना चाहिये. उसके लिये छतसे हौजतक एक पैप लगाकर उसमें खाने बनाकर बीच बीचके खानोंमें बालू भर देनी चाहिये और जरूरत पडनेपर सालभरमें एक दो बार पुरानी बालू निकालकर नयी बालू भर देनी चाहिये. इस युक्तिसे निर्मल पानी पीनेको मिलता है और मैले पानीसे होने वाले रोग टलते हैं.

(३००) अजीर्णकी बीमारीसे मनुष्यके स्वभाव-प्रकृतिमें शनैः शनैः बडा भारी फरक हो जाता है. शांतप्रकृतिका मनुष्य अत्यंत क्रोधी और चिरचिरा होता है; उसका स्वभाव संशयी बनता है. उसके प्रसन्न वदनपर उदासी छा जाती है.

(३०१) दंतमंजनसे दांतोंकी यथेष्ट रक्षा नहीं होती. उससे वे सफेद बेशक होते हैं. परंतु उससे उनको उसी कदर हानिभी पहुंचती है. इस

लिये मंजनका उपयोग न कर नरम दतौनसे दांत घिसकर ठंडे पानीसे धो डालने चाहिएं. इससे कदाचित् मंजनकी तरह दांत सफेद नहीं होंगे परंतु इसमें सन्देह नहीं कि वे उससे अधिक दिनतक दृढ बने रहेंगे.

(३०२) रुचि दो प्रकारकी होती है. एक स्वाभाविक और दूसरी कृत्रिम. स्वाभाविक रुचि आरोग्यकेलिये हितकर है और कृत्रिम रुचि हानिकारक है. रोटी पानी वगैरेह साधारण अन्न की रुचि स्वाभाविक रुचि है और शराब, तमाखू वगैरह नशीली चीजोंकी रुचि कृत्रिम रुचि है. स्वाभाविक रुचिके पांच प्रमाण हैं:—

(१) रोटी और मक्खन हर रोज नियमपूर्वक खानेसे हमारी भूख सदा ठीक बनी रहती है.

(२) कुछ साल पहले हम लोग रोटी और मक्खन जितनी देरसे खाते थे उससे कम देरसे अबभी नहीं खाना पडता.

(३) पहले जितना खानेसे जितनी तृप्ति होती थी उतनीही तृप्ति उतनाही खानेसे अबभी होती है.

(४) एक सेर रोटी खानेसे जितना संतोष हमें पूर्व अवस्थामें होता है उतना ही संतोष ८० वर्षकी उमरमेंभी होता है.

(५) यद्यपि हम दिनमें तीन बार रोटी खाते हैं तथापि इससे हमारा जी नहीं अघाता और शरीरमें कोई विकृतिभी नहीं दिखाई देती.

इन पाचों बातोंमें दीपक और उत्साहवर्धक कहलानेवाले पेय बिलकुल विपरीत हैं; यानी वे लाभके बदले हानि करते हैं. क्योंकि उनकी रुचि कृत्रिम है.

(३०३) बालकोंको धर्म और नीतिका उपदेश करनेका सर्वोत्तम उपाय यह है कि उनको अच्छे अच्छे दृष्टांत देकर जब वे कोई अच्छा काम करें तब उनको धन्यवाद दिया जाय और उनकी प्रशंसा करके उनका उत्साह बढाया जाय.

(३०४) किसी बीमारीसे अच्छे होनेपर (१) अपने शरीरके

आवश्यक उष्णता रखना; (२) सरदी न होने देना; (३) अतिरिक्त व्यायाम न करना; और ४) मामूली परंतु पुष्टिकारक भोजन नियत समयपर करनाः—इन चार बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये.

(३०५) बहुतसे आदमी कहा करते हैं कि नंगे पैर, नंगे बदन भटकनेवाले और मिट्टीमें लोटनेवाले गरीबोंके लडकोंका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है. परंतु यदि ध्यान धरकर देखा जाय तो मालूम होगा कि यदि गरीब और अमीरके एकही उमरके बरांबर लडके लिये जाएं तो जहां गरीबोंके लडकोंमें सौ मृत्यु होंगे वहांपर अमीरोंके लडकोंमें पचासही होंगे. अच्छे कपडे, अच्छा खाना पीना और उत्तम व्यवस्था इन बातोंसे इतना बडा फरक होता है.

(३०६) एक प्रसिद्ध और लोकप्रिय समाचारपत्रका एक विद्वान् लेखक चार्लस लॅम्ब हररोज अपने व्यवसायके निमित्त बाहर जाता था. उस समय उसे हमेशा स्कूल जानेवाली एक बुद्धिमती और आनंदी लडकी मिला करती थी. कुछ दिनोंके बाद अकस्मात् उसका मिलना बंद हो गया. तलाश करनेपर उसको मालूम हुआ कि वह इस संसारको छोडकर चल बसी. उसकेलिये उन्होंने एक जगह लिख रखा है कि हे मेरे आनंदी पडोसन ! तू मेरे सामने तो अवश्य है परंतु पहलेकी तरह किसी दिन सबेरे तुम हम मिल तो न सकेंगे ! !

(३०७) किसी गांव या शहरकी आबादी ज्यों ज्यों बढती है त्यों त्यों वहांके कुंएका और नदीका पानी बिगडता जाता है. इसलिये उसको रसोईके या पीनेके काममें नहीं बरतना चाहिये.

(३०८) कुछ आदमी रात्रिके समय बाहरकी हवा विशेष हानिकारक होती है ऐसा समझकर घरसे बाहर नहीं निकलते. परंतु उनको समझना चाहिये कि आखिर घरके अंदरकी हवाभी तो बाहरहीसे आयी हुई है. फरक केवल इतनाही होता है कि घरके भीतरकी हवा बाहरकी हवाकी अपेक्षा प्रत्युत अधिक अशुद्ध और दूषित होती है.

(३०९) राजयक्ष्मा यदि जाता है तो बहुशः खुदबखुद स्वाभाविक तौरपरही जाता है. मनुष्यके किये उपायोंसे कदाचित् ही जाता है.

(३१०) कोई अपने प्रीतिका मनुष्य मरनेपर जब उसकी भेंट नहीं होती तब स्वयं मरनेकेबाद उसी प्रिय मनुष्यके पासही स्मशानवास करनेकी स्वाभाविक इच्छा या आशा क्यों उत्पन्न होती है? प्राणोत्क्रमणके समय उसनें केवल एकही वाक्य कहा. मेरी प्यारी माता ! मेरेपास सो और अंतमें मेरे साथही उठो.

(३११) मनुष्य ज्यों ज्यों बुड्ढा होता है त्यों त्यों वह अधिक दुखी और अधिक क्रोधी तथा हलकी प्रकृतिका होता जाता है. दया, क्षमा और शांति ये तीनों गुण उसको धीरे धीरे छोडते जाते हैं. वह दूसरेके कामोंकी उद्वेगजनक आलोचना करने लगता है. सत्य, निश्छलता, औदार्य, प्रीति आदि गुण उसकेपास भी नहीं फटकते. ऐसे आदमी संसारमें भारभूत समझने चाहिएं. क्योंकि उनमें भलाई, औदार्य या आनंद इनमेंसे कोईभी बात नहीं पायी जाती.

(३१२) किसी एक नामी समाचारपत्रका एक विद्वान् लेखक दस बरस पहले एक रोज सवेरेकी हाजरी करके दिनभर विना कुछ खाये खूब घोडेकी सवारी करके रातको घर आया और बहुत ही थक जानेके सबबसे उसको भूखभी बहुत लगी थी सो वह यथेच्छ खाकर झट सो गया; सो अभीतक नहीं जागा. यदि तुम सवेरे अच्छी तंदुरुस्त हालतमें उठना चाहते हो तो जिस दिन तुम बहुत थक गये हो उस दिन रातको पेट भरके कभी मत खाओ.

(३१३) राजयक्ष्मी मनुष्यके शरीरपर किसी जगह यदि गुमडा उठ आवे और वह पककर उसमेंसे पीप निकलने लगे तो राजयक्ष्मा बढने नहीं पाता और कभी कभी जडसे जाता रहता है. इससे अनुमान हो

सकता है कि यदि किसी उपायसे गुमडे पैदा किये जाएं तो राजयक्ष्मा आराम होना चाहिये. परंतु इस प्रकारके उदाहरण अभीतक देखे नहीं गये हैं.

(३१४) ऐसा समय शीघ्रही आवेगा कि हम लोग थर्मामिटरके हिसाबसे भोजन करने लगेंगे. जब हम बाहर घूमनेके लिये जाते हैं तब यदि बाहरकी हवा घरकी अपेक्षा अधिक ठंडी हो तो उसके अनुसार हम गरम कपडे पहेनते हैं. जो आहार हम खाते हैं उसीसे हमारे शरीरमें गरमी पैदा होती है. आहार हमारे शरीरका पोषण करनेवाला मानों एकही धनही है. शीत कालमें जितने कपडे हम पेहनते हैं उतने गरमीके दिनोंमें नहीं पेहनते और जितना आहार शीतऋतुमें खाते हैं उतना गरमीके दिनोंमें नहीं खाया जाता.

(३१५) आरोग्य और शारीरस्थैर्य बढानेके लिये जो काम या व्यायाम हम लोग करते हैं वह एक घंटेमें कितना अधिक हुआ इस प्रकारका बिचार न करके एक घंटेमें कितना कम हुआ इस दृष्टिसे देखना फलतः लाभदायक होता है.

(३१६) खिडकियां और किवाड बंद करके जब हम किसी कमरेमें सोते हैं तब हमारे निःश्वासके साथ बाहर निकलनेवाला "कार बॉनिक ॲसिड ग्यास" दूसरे ग्यासोंके साथ मिलकर वायुसे भारी होता है और अगर वह कमरा खास करके सर्द हो तो उसकी जमीनके बराबर रहता है. इसीलिये सर्द कमरेमें जमीनपर सोनेसे अशुद्ध हवाका संसर्ग होता है.. जाडेमें मुंह बंद करके नासिकाके द्वारा श्वास लेना विशेष हितकर होता है. यह श्वास-वायु मस्तिष्कमेंसे फुफ्फुसोंमें जाते जाते गरम होती है और यदि वह अधिक ली जाय तो छाती चौडी और मजबूत होती है. इसके अलावा नासिकाके अंदरके बालोंमें वायु शुद्ध

करनेका गुण होनेके कारण नासिकासे श्वास लेनेमें अशुद्ध हवा शरीरमें दाखल होनेका भय नहीं रहता.

(३१७) विद्यासंबंधी या अन्य प्रकारके व्यवसायोंमें उच्च पदवीतक पहुंचनेवाले पुरुष बहुत थोडे होते हैं. उसमेंभी उच्चतम पद प्राप्त करनेवाले बहुतही थोडे होते हैं. परंतु इतनी बात अवश्य है कि जो मनुष्य सर्वोच्च पदवी पानेकी अभिलाषा रखकर उसके अनुरूप यत्नभी करता है उसको उसकी योग्यताके अनुसार फलभी मिलता है.

(३१८) मनुष्यको अकस्मात् आगसे जलनेके कई संयोग बन पडते हैं. इसलिये अग्निदाहके अनुभवसिद्ध उपाय जानना प्रत्येक मनुष्यके लिये अत्यावश्यक है. आगसे जली हुई जगहपर पेपरमिंटका तेल चुपडनेसे बहुत शीघ्र आराम होता है और उस जगहपर जलनेका दागभी नहीं रहता. पेपरमिंटका तेल अगर पास न हो तो वह हाथ आनेतक जला हुआ अवयव पानीमें डुबो रखना; जिससे दाह आदि विकार तत्काल शांत होते हैं.

(३१९) कितनेही इतिहास प्रसिद्ध पुरुषोंनें जो असह्य दुःख उठाये—जो कठोर आपत्तियां उन्होंनें झेलीं उन्हीकी वजेसे संसारमें उनका नाम अमर हो गया. दुःखमुक्त होनेकेलिये उन्होंनें अपार परिश्रम किये. यदि इस प्रकारके परिश्रम करनेका अवसर उनकेलिये न आता तो संभव नहीं था कि सरवेंटीस, ओटवे, जान्सन, गोल्डस्मिथ, क्यांबेल हायडन इत्यादि पुरुषोंके नाम इतिहासमें प्रसिद्ध होते. इस प्रकारके कितनेही पुरुषोंको तो अन्नकेलिये तरसना पडा था और एक तो बेचारा मारे भूखके व्याकुल होकर मरभी गया. प्रत्येक दुःखी मनुष्यको चाहिये कि वह ऊपर लिखी बातोंको याद रखकर प्रयत्न करता रहे. कैसाही भारी काम क्यों न हो! उसके बारेमें प्रयत्न करते करते मरना बेहतर है. परंतु यत्न कभी नहीं छोडना चाहिये.

(३२०) बडे भारी उत्साहके साथ और दृढ आग्रहसे जब तुम किसीं बातका यत्न करोगे तबही तुम्हें उसका उत्तम फल मिलेगा; तब ही तुम पूर्ण रूपसे कृतकार्य हो सकोगे.

(३२१) जिसतरह सालभर एकही प्रकारके कपडे पहेननेसे सुख नहीं होगा उसीतरह आदमी चाहे बीमार हो या तन्दुरुस्त हो उसको सदा बिलकुल तौलकरही खुराक देना लाभदायक नहीं होगा. जब मनुष्यका शरीर मामूली तौरपर नीरोग और स्वस्थ हो तब स्वाभाविक भूखके हिसाबसे खानाही उचित है. बिलकुल तुली हुई खुराक खाना कदापि उचित नहीं है.

(३२२) खुली हवामें सतत परिमित व्यायाम करनेसे आरोग्यकी वृद्धि होती है.

(३२३) किसी मनुष्यको यदि सवेरे सोकर उठते समय घंटोंतक थोडी थोडी खांसी आती रहे, ऊपर नीचे चढते उतरते समय सांस फूल आने लगे और नाडीके एक मिनिटमें सत्तर स्फुरण होने लग जाएं तो समझ लेना कि राजयक्ष्माका आरंभ होना चाहता है.

(३२४) भोजन करनेके बाद यदि चित्तको किसी प्रकारकी अस्वस्थता माल्रम होने लगे तो जान लेना कि खाया हुआ अन्न तबियतके मुआफिक नहीं आया. इस प्रकारकी अस्वस्थताके हमेशा दो कारण हुआ करते हैं. एक तो खाया हुआ कोई पदार्थ हजम न होने लायक होता है; या अधिक आहार करनेसे ऐसा होता है. परंतु विशेषतः आहारके प्रकारकी अपेक्षा उसके परिमाणमें भूल होनेसे अजीर्ण होनेका अधिकतर संभव होता है.

(३२५) मनुष्यको किसी खास प्रकारके आहारपर विशेष प्रीति होती है. परंतु कई वार ऐसा होता है कि वह खानेसे तत्काल तबियत बिगड जाती है. ऐसी दशामें उस आहारको शनैः शनैः यहांतक घटाते

जाना कि उतनेसे फिर चित्तको किसी तरहकी बेचैनी मालूम न हो. उसी खास प्रकारके आहारपर तुह्मारी विशेष प्रीति होनेका कारण यह है कि उसमें कुछ ऐसे तत्व हैं कि जिनकी तुह्मारी तबियतको--तुह्मारे स्वास्थ्यको आवश्यकता है.

(३२६) कोई विशेष वस्तु जो आज तुह्मारी तबियतके अनुकूल आयी वह एक दो महीनेके बाद या किसी खास ऋतुमेंभी तुह्में अनुकूल हो सकती है. परंतु अमुक वस्तु हमेशा खानीही चाहिये, विना उसके खाये गुजारा नहीं है इस प्रकार मान बैठनेकी आदत कभी मत करो. जब खानेका समय आ जाय तबही क्या खांना चाहिये इस बातका विचार करो. पेटभरू आदमी प्रायः इस नियमसे विरुद्ध चलते हैं. परंतु विचारशील मनुष्योंको ऐसा कभी नहीं करना चाहिये.

(३२७) किसी एक विशेष प्रकारकाही पक्वान खानेकी आदत करके सैंकडों युवयुवतियोंनें अपनी दवाके निमित्त अपने प्रियकरोंके सैंकडों रुपये खर्च करवाये हैं. इस प्रकारके शौकमें बहुतसे आदमियोंनें अपने प्राणभी गंवाये हैं.

(३२८) वास्तवमें अगर विचार करके देखा जाय तो मालूम होगा कि मैदानकी खुली हवामें घूमने फिरनेसे सरदी नहीं होती जैसा कि प्रायः लोग समझते हैं. किन्तु घरहीमें (१) बाहरसे घूमकर आतेही झट कपडे निकालकर खुले बदन बैठनेसे और (२) सख्तसे सख्त गरमी में विना कपडा ओढे लेटनेसे सरदीजुकाम वगैरह विकार पैदा होते हैं.

(३२९) हम लोगोंकी औरतें जब एक दफा काम करने लग जाती हैं वे लगातार इतना काम करती रहती हैं कि फिर आगे उनसे काम न हो बसके. इतना काम करनेके बाद मारे थकानके वे विना कुछ वस्त्र ओढे वैसीही सो जाती हैं और इसीसे उन्हें सरदी वगैरेह बीमारियां पछाडती हैं.

(३३०) जिस मनुष्यकी शरीररचनामें जो तत्व हैं उन[illegible] अधिक दार्थोंकी विशेष आवश्यकता होती है उन्हींपर उस मनुष्य[illegible]

प्रीति बैठती है और वेही पदार्थ खानेकी उसे नैसर्गिक प्रेरणा होती है. इसलिये कोरे शास्त्रनियमोंके अनुसार भोजन करनेकी अपेक्षा अंतरात्माकी प्रेरणा और प्रकृतिकी अनुकूलता इनके विचारसे भोजन करनेसे शरीरस्वास्थ्य बहुत उत्तम बना रहता है.

(३३१) अच्छे तंदुरुस्त आदमीको रातको सोतेसमय इसप्रकारका इतना ऊंचा सिराहना लेना चाहिये कि उसपर रखा हुआ सिर शरीरकी सतहसे तीन इंचसे अधिक ऊंचा न हो. तीन इंचकी उंचाईपर सिर रहनेसे रक्ताभिसरण अच्छी तरह होता है और फेफडे तथा हृदयपर विशेष दबाव नहीं पडता. अगर वह इससे अधिक ऊंचा हो जाय तो पीठ टेढी होती है, ठोडी छातीतक पहुंचती है और हाथ अंदर जानेसे छाती दब जाती है.

(३३२) प्रश्नः—इस पृथ्वीपर स्वर्गके तुल्य घर कौनसा है?

उत्तरः—जिस घरमें मा, बाप, लडके वाले तथा कुटुंबके सब आदमी घरभरको सुखी बनानेके लिये दिनरात यत्न करते रहते हैं उस घरको एक छोटेसे स्वर्गके बराबर समझना चाहिये.

(३३३) कोई एक खानेकी चीज किसी एक आदमीको अच्छी लगी या बुरी लगी तो उससे यह जरूरी नहीं है कि वह औरोंकोभी वैसीही लगे.

(३३४) साधारण मनुष्यके फेंफडोंमें ९० करोडसे अधिक हवाके छिद्र होते हैं. ये अगर खोलकर दीवार पर लगाये जाएं तो उससे ६ फूट जगा रुकेगी और उससे यहभी सहजमें जान पडेगा कि प्रत्येक श्वासोच्छ्वासमें कितने भागको वायुका स्पर्श होता है. अगर हवा सर्द हो तो वह सारे शरीरमें घूमकर "न्युमोनिया" उत्पन्न करती है और [illegible] हो तो झट शरीरभरमें फैलकर अनेक प्रकारके रोग उत्पन्न बिगड जाती

(३३५) सामान्यतः यदि मनुष्य दुबला, भूखा और सरदीसे पछडा हुआ न हो तो उसकी तबियतको रातकी तथा दिनकी हवा समानरूपसे अनुकूल आती है.

(३३६) संसारमें यह एक सामान्य नियम देखनेमें आता है कि जिस जीवकी पूरी शरीरवृद्धि होनेके लिये जितने दिन लगते हैं उससे पंचगुनी उस जीवकी आयु होती है. कुछ ऐसेभी क्षुद्र जीव इस पृथ्वीपर हैं कि जिनकी पूरी वृद्धि घंटेही भरमें होती है. परंतु उक्त नियमके अनुसार वे दिन छिपेसे पहले मरभी जाते हैं. कुत्ता दो सालमें बडा होता है और दस सालमें मरता है. बैल चार बरसतक बढता रहता है और बीसवें बरसमें मर जाता है. घोडा पांच सालमें पूरा जवान बनता है और बीसवें बरसमें मरता है. ऊंटकी वृद्धि आठ सालमें पूरी होती है और आयु चालीस सालमें. इसी नियमसे मनुष्यकी शरीरवृद्धि बीस सालतक होती रहती है और इसलिये उसकी आयु सौ वर्षकी होनी चाहिये. (शतायुर्वैपुरुषः–शतमानं भवति)

(३३७) सर्वेन्द्रिय शास्त्रका सिद्धान्त है कि जिस बच्चेकी देहवृद्धि पूरी होनेमें अधिक दिन लगते हैं वह बच्चा अधिक दिनतक जीता है. अंग्रेजीमें कहावत है कि (Early ripe, early rot.) यानी जो जल्दी पकता है सो जल्दी सडता है" जो बच्चे बहुत जल्दी बढते हैं वे प्रायः दुबले होते हैं.

(३३८) बुद्धिमानोंने लेखा लगाकर साधारण अंदाज निकाला है कि फ्रान्समें गरीबोंसे अमीर लोग १२ बरस अधिक जीते हैं.

(३३९) सब सभ्य देशोंमें ध्यान धरकर देखनेसे यह बात देखनेमें आयी है कि ऐसे मनुष्योंकी अपेक्षा कि जिन्हें अपना गुजारा करनेके लिये हररोज श्रम करने पडते हैं, धनिक आदमी २१ बरस अधिक जीते हैं. घरके बाहर अतिशय परिश्रम करनेवालोंकी अपेक्षा घर हीमें बैठकर आरामसे काम काज करनेवाले १०।१५ बरस अधिक

जीते हैं. अगर गरीब लोगोंको इतवारके रोजभी काम करना पडता तो उनकी आयु औरभी घट जाती.

(३४०) मनुष्यकी सामर्थ्यसे अथवा रोगके जोरसे मनुष्य कैदीकी तरह बद्ध हो सकता है. परंतु उसकी मानसिक स्थिति कभी बद्ध नहीं होती. वह अपना कार्य बराबर करतीही रहती है. "बानियन" नें जेलखानेमें "विलियम्स प्रोगेस" नामक ग्रंथ बनाया. उसीतरह "रेले"नें "दुनियांकी तवारीख" लिख डाली. अधिक क्या कहें अंधे, बूढे, गरीब और स्त्रीपरित्यक्त "मिल्टन" नें भी कई प्रकारके अच्छे अच्छे कामके ग्रंथ लिख डाले.

(३४१) लडके यदि अपने मावापके सुख दुःखका थोडाभी ख्याल करें तो उनको बडी भारी शांति और समाधान प्राप्त होता है. परंतु यह बात जबतक कि लडके खुद मावाप नहीं बनते यानी जबतक उनकी उतनी उमर नहीं होती तबतक उनके ठीक समझमें नहीं आती.

(३४२) यदि किसीकी कोई प्रार्थना स्वीकार करनी हो तो वह सच्चे दिलसे करनी चाहिये. इससे उसका महत्व दुगना बढता है.

(३४३) विचारपूर्वक, नियमित और सतत श्रम करनेसे बल और आरोग्यकी वृद्धि होती है और अन्नपचन अच्छी तरह होता है.

(३४४) मावापोंको जितना दुःख अपने लडकोंके आज्ञा न माननेसे होता है उतना शायदही और किसी कारणसे होता होगा.

(३४५) अच्छे तन्दुरुस्त आदमीको अगर कोई कहे कि "अमुक पदार्थ पुष्टिकर और शक्तिवर्धक है इसलिये तुम उसे अवश्य खाना या अमुक वस्तु वैसी नहीं है इससे मत खाना" तो ऐसे कहनेकी ओर उसको बिलकुल ध्यान नहीं देना चाहिये. खाने पीनेके बारेमें दूसरेकी बात कभी नहीं माननी चाहिये. हरेक आदमीको अपनी अपनी प्रकृति, सात्म्य आदिके विचारसे उचित आहार सेवन करना चाहिये.

(३४६) जिनके सिरमें बहुत लोही चढ़ता हो, जिन्हें स्नायु विकार हो, जिनकी प्रकृति हमेशा अस्वस्थ रहती हो, जिन्हें सदा बेचैनीसी रहती हो अथवा जिन्हें मस्तिष्क में खून का दौरा न अधिक जोर से होने के कारण, गाढ़ निद्रा न आती हो, उनके लिये सिर ऊंचा रखकर सोना अच्छा उपाय है. इस तरह सोनेसे गुरुत्वाकर्षणसे लोही नीचे उतरता है।

(३४७) जाड़े के दिनों में मुंहमें से भांफ निकलती है सो सब लोग जानते हैं. वह भांफ मुंहमें से निकलतेही ऊपर आस्मान की तरफ जातीसी दिखाई देती है. उस भाफ में " कारबॉनिक अॅसिड ग्यास " रहता है जो जहरी पानी प्राणघातक होती है. अगर वह भाफ हवासे भारी होकर जमीन पर गयी तो समझ लो कि, एक दिन में सब आदमी मर जायंगे।

(३४८) बाजार में जो बासी तरकारी मिलती है उसकी अपेक्षा जहां से ताजा मिलसके वहां से लेना बहुत अच्छा।

(३४९) एक घंटे में चार मील चला जाय इतनी ही तेजी से चलने की आदत रखना उचित है. घोड़ा ४० सेकेण्ड में आधा मील त्वरासे जा सकता है. बाष्पप्रचलित रेलगाड़ी फी मिनिट एक मील के बेग से चलती है. परन्तु भाफ की गति प्रतिमिनिट ८६ फूट यानी घंटे में एक मील से अधिक नहीं होती।

(३५०) हद्द से जियादह व्यायाम करना शरीर स्वास्थ के लिये बहुत हानि कारक है. अगर तुम यह चाहो कि तुम्हारे गालों पर गुलाबी छटा आ जाय, गाढ़ निद्रा आवे, अच्छी भूख लगे, और अन्न खूब रुचि से खाया जाय, तो जितनी तुम्हारी प्रकृति के अनुकूल आवे उतनाही व्यायाम हमेशा नियम से किया करो।

(३५१) प्रायः राजयक्ष्मी तीस बरस की उमर के भीतरही भीतर मृत्युवश होजाते हैं, कफविकार शुद्ध होने के बाद दो बरस में राजयक्ष्मा पूर्ण होता है. जवान आदमियों को उनकी अदूरदर्शिता, अविवेकिता तथा मूर्खता के कारण राजयक्ष्मा प्रायः बीसही बरस की उमर के भीतर भीतर हो जाता है।

(३५२) जिस तरह भिन्न भिन्न प्रकार की जमीन अच्छी उपजाऊ बनाने के लिये उस में भिन्न भिन्न प्रकार की खाद डालना पड़ता है उसी तरह भिन्न भिन्न प्रकार की प्रकृति के मनुष्यों के लिये भिन्न भिन्न प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है इसी कारण भिन्न भिन्न प्रकृति के मनुष्यों की रुचि तथा प्रीति अलग अलग होती है-यदि एकही पदार्थ पर सब मनुष्यों की समान रुचि हो तो सबकी जरूरतें पूरी करने लायक उस एक पदार्थ की पृथ्वी पर उत्पत्ति होनाही असंभव है।

(३५३) शरीर दृढ़ और निरोग रहने के विषय में भांति भांति की औषधियां सेवन करनेकी अपेक्षा घरके बाहर की खुली हवा में व्यायाम करना बहुत लाभदायक है. अगर वृष्टि होती हो तो भी व्यायाम बंद नहीं करना चाहिये. ऐसे अवसर पर छता खोलकर बाहर निकलना चाहिये. अगर शीत बहुत हो तो जल्दी जल्दी चलना तथा काम करना चाहिये. अगर तेज हवा चलती हो तो जिस दिशा में हवा बहती हो उसी दिशा में जाना. अगर वर्षा होती हो, बिजली चमकती हो, ओले गिरते हों और बरफ पड़ती हो तो घर में रहना. परन्तु रोटी और फल खाकर रहना चाहिये जिससे फिर व्यायाम की जरूरत नहीं रहेगी।

(३५४) किसी आदमी का कोई काम करने में बुराही उद्देश है ऐसा अनुमान करना अनुदारता का लक्षण है।

(३५५) कितनेही आदमी अपने शरीरस्वास्थ के लिये प्रतिदिन सबेरे अपने शरीर की खूब मालिश कराते है, बीस पचीस मील तक

घोड़े की सवारी करते हैं, घंटों तक अखाड़े में बंदरों की तरह नाचते कूदते हैं खंभे पर चढ़ते उतरते हैं और हररोज दो हाथियों के बराबर बोझा उठाते हैं इतनी सारी मेहनत वे इस इरादे से करते हैं कि इसकी वजेसे वे अधिक आहार हजम कर सकें. परन्तु वास्वत में यह सारा झंझट वृथा है. सादा और नियामित आहार सेवन करनाही शरीर स्वास्थ का सहज उपाय है।

(३५६) शारीरिक प्रमाण, संहिता तथा मानसिक शक्ति इनके विषय में वर्तमान काल तथा मनुष्य जाति इनका हास हो रहा है यह कथन यथार्थ नहीं है. पामरस्टन, वांडरबिल्ट, रोथचिल्ड, ड्यू, थर्लोवीड, और विल्यम ओस्टर; ये सब लोग ८० बरस की उमर में जितने बुड्ढे दिखाई देते थे उससे डेविड राजा सत्तर बरस की उमर में अधिक बुड्ढा दिखाई देता था। नेपोलियन के समय में पांच फूट तीन इंच ऊँचाई के आदमी फौज में भरती होने के योग्य समझे जाते थे परन्तु इस समय फौजी नौकरी के लिये उस से अधिक ऊंचाई की जरूरत होती है।

(३५७) बहुत लोग कहा कहतेहैं कि इन दिनों मनुष्य को आधिक काम करना पड़ता है परन्तु करना इतना सहज हो गया है कि पुराने समयमें जितने काम को एक घंटा लगता था उतने को इन दिनों आधा घंटा भी नहीं लगता काम के हिसाब से आराम लेना भी जरूरी है जबकाम और आराम दोनों ठीक ठीक होंगे तब दृढ़ काय निरोग और दीर्घायु मनुष्यों की संख्या अवश्य बढ़ेगी।

(३५८) (१) 'कर्ज' मानों एक अग्निरूपी देवता है, जो तुम्हारे शरीर के सारभूत तत्वों को जला डालता है।

(२) 'कर्ज' एक जहरी सांप है जिस की वजे से तुम्हारा सारा जीवन विषमय होता है।

(३) 'कर्ज' एक (HYENAS) नामक भयानक जानवर री आंतें फाड़ फाड़ कर खा जायगा।

(४) 'कर्ज' एक आनंदशून्य अन्तः करण है.

(५) कर्ज एक हास्यरहित मुख है।

(६) 'कर्ज' एक ऐसी सृष्टि है कि जिस पर कभी सुर्योदय नहीं होता।

(३५९) नीच मनुष्य दूसरे के कामों के जो उद्देश बतलाता है उन्हीं उद्देशों से उस की निजकी योग्यता का परिचय मिल जाता है।

(३६०) जब तुम्हारे दिल में किसी को मदद नहीं करना है तब खाली मीठी मीठी बातें कह कर उसको वृथा आशा में कभी मत फंसाओ झूंठी आशा दिलाने के बराबर निष्ठुर काम दूसरा कोई नहीं है।

(३६१) जिस प्रकार शरीर और नीति संबंधी नियम सर्वत्र देखने में आते हैं उसी प्रकार दैविक दुर्घटनाओं के विषय में भी नियम हैं यानी लोकसंख्या के हिसाब से आत्महत्या तथा इस प्रकार की अन्य दुर्घटनाओं की नियत संख्या होती है जो लोग अपनी नित्य की जीवनपरिपाटी तथा लौकिक घटना क्रम के नियमों का परिशीलन करते हैं उन्हीं को बुद्धिमान् समझना चाहिये।

(३६२) 'कोपरस' (Coperas) और "कारबोलिक अॅसिड" (Carbolic Acid) इन दोनों को मिलाने से एक बहुत सस्ती और बहुत अच्छी हवा शुद्ध करनेवाली (Dis infectant) दवा बनती है।

(३६३) प्रायः सर्व साधारण बीमारियों में और सकस्मात् जब कहीं प्रहार या घाव लगे अथवा इसी प्रकारकी और कोई शारीरिक दुर्घटना हो ऐसे समय पर बीमार को आराम, उष्णता और शांत एकांत

स्थान इन तीन चीजों की जरूरत होती है. किसी छोटे से जानवर को तुम एक लकड़ी मारकर देखो कि झट वह किसी शांत और गरम जगह में जाकर आराम से बैठेगा. इससे यह भी बात सिद्ध होती है कि प्रकृतिसिद्ध ज्ञान से तर्क या विचार शक्ति अच्छी चलती है।

(३६४) जिस घर में अपने को रहना हो उसमें तहखाना कभी न बनाना. क्योंकि उसमें प्रायः लोहे का सामान, टूटे जूते फटे कपड़े, गंदे चिथड़े वगैरह रद्दी सामान रक्खा जाता है, जो कालांतर में सड़जाता है जिससे उसे तहखाने की हवा गंदी होती है और उससे फिर ऊपर के मकान की शुद्ध हवा भी बिगड़ जाती है. इससे तहखाना न बनानाही अच्छा है ।

(३६५) जमेहुए आक्सिजनही को (Oxygen) ओझोन (Ogone) कहते हैं. इसीसे उस में ओक्सिजन बहुत होता है और उसके सबबसे हवा अंदर का हानि कारक विषैला अंश नष्ट होता है. इस बात को प्रायः लोग जानते हैं कि गांवों की हवा शुद्ध होती है. वृक्षों के हर पौधे और फूल इनमें से धूप में बहुत आझान बाहर निकलती है यह बात सिद्ध होचुकी है इसलिये यदि हरेक आदमी अपने घर के आस पास चारो ओर खुली जगह के हिसाब से हरे हरे पौधे और पुष्प वृक्ष लगावे तो उससे घर के और रहनेवालों की आरोग्य रक्षा होकर आयुभी बढ़ेगी. समझदार आदमी इस बात के करनेमें कभी नहीं चूकते ।

(३६६) जमीन मे पानी सोखने से अनेक प्रकारके ज्वरादि रोग पैदा होते हैं इस लिये पानी अच्छी तरह बह जाय जमीन सूखी रहे इस बात का बन्दोबस्त यदि जमीन की सतह से सब किया जाय तो पूर्वोक्त रोग बहुधा पैदा नहीं होंगे ।

(३६७) बहुत परिश्रम करनेसे शरीर जितना क्षीण होता है उस की अपेक्षा बहुत विचार (चिंता) करने से वह अधिक क्षीण होता है।

(३६८) अनुभव से देखा जाता है कि जिस गांव में कूंए का पानी पिया जाता है उसकी अपेक्षा जिस गांव में लोग तालाब या नदी का पानी पीते हैं उस गांव में बीमारी कम होती है इस का कारण यह है कि पाखाने, नालियां, वगैरह का गंदापानी जमीन में सोख जाने से कूंए का पानी बिगड़ जाता है।

(३६९) कुछ लोग कहा करते हैं कि मनुष्य की जैसी स्थिति होती है वैसा ही वह बनता है परन्तु यह कहना ठीक नहीं वास्तव में में मनुष्य जिस योग्यता का होना है उसी के अनुरूप स्थिति उसे प्राप्त होती है सद्गुणी मनुष्य को अच्छी स्थिति प्राप्त होती है और दुर्गुणी मनुष्य को बुरी।

(३७०) मनुष्य को अपनी अवस्था तथा मनोवृत्ति के आधीन होकर कभी नहीं रहना चाहिये, प्रस्तुत अपनी अवस्था और मनोवृत्ति को अपने काबू में रखना चाहिये, किसी काम में सफलता प्राप्त करने का यही उत्तम साधन है।

(३७१) अपनी वर्तमान दशा के सर्वथा आधीन होकर रहने के बदले प्रत्यके मनुष्य को इस प्रकार की उम्मीद और हिम्मत रखनी चाहिये कि जिस से अपनी स्थिति अपनी इच्छा के अनुकूल हो।

(३७२) जो मनुष्य थोड़े ही समय में अमीर होने की उम्मीद रखेत हैं वे यदि अमीर बने हुए बहुत से आदिमियों के नाम सोंच विचार कर एक कागज पर लिख कर उनके जीवन क्रम का विचार करें तो उनको साफ मालूम होगा कि उन में से बहुत आदमी पचास वर्ष के बाद अमीर बने थे।

(३७३) गरमी के दिनों में दो पहर से पहले जितना कम पानी पिओगे उतना ही तुम्हें सुख होगा।

(३७४) मनुष्य कुछ भी उद्योग न करके, केवल प्रारब्धके हवाले अगर सौ बरस तक भी बैठा रहे तो कभी उसकी इच्छा पूर्ण नहीं होगी किंतु जो सतत उद्योग करता रहेगा वही कृतकार्य होगा और उसी के सब मनोरथ पूर्ण होगें।

(३७५) जिनका भाग्य एक ही दिन में खुल कर जो अमीर बन गये, ऐसे कुछ आदमियों के नाम अगर तुम याद करो तो तुम्हें मालूम होगा कि ऐसे आदमियों में से कुछ तो जल्दी ही मर गये कितने ही पागल ही पागल हो गये और बहुत से थोड़े ही दिनों में गरीब भी हो गये तात्पर्य यह है कि उन में से कोई चिरकाल तक अमीर नहीं बना रहा।

(३७६) संसार में सफल काम होने में अर्थात् द्रव्य और प्रतिष्ठा प्राप्त करने में जो कुछ कठिनाइयां उपस्थित हों उनका निवारण करने की सामर्थ्य, हिम्मत और धैर्य मनुष्य में अवश्य होना चाहिये।

(३७७) नीचे लिखी हुई छ बातें विशेषतः न करने लायक हैं. उनको तुम कभी न करना. (१) मद्यपान करना, (२) तमाखू खाना, (३) तमाखू पीना, (४) शपथ लेना, (५) धोखा देना और (६) दूसरे की ज़मानत करना।

(३७८) तुम्हारी तबियत अच्छी हो या बिगड़ी हुई हो, दोनों अवस्था में, बर्फ खाना और उसके छोटे छोटे टुकड़े निगल जाना यह प्यास बुझाने का सर्वोत्तम उपाय है. सिर के या शरीर के किसी भाग पर सूजन आ गयी हो तो बर्फ के टुकड़े एक रबर की थैली में भर कर वह थैली उस जगह पर रखने से तत्काल सूजन उतर जाती है. केवल बर्फ का पानी (बर्फ मिलाहुआ पानी नहीं) पिचकारी में भर कर त्वचा के द्वारा शरीर में छोड़ने से (Injeetion करने से) दस्त वगैरह बीमारियां दूर होती हैं।

(३७९) केवल रुपया बटोरने ही के इरादे से जो आदमी अपनी सारी उमर रुपया पैदा करने में गंवाते हैं और मरते दमतक उसका लोभ नहीं छोड़ते वे स्वहित पराङ्गमुख होते हैं और उन्हें स्वर्ग प्राप्ति कभी नहीं हो सकता।

(३८०) गरमी के दिनों में बरफ का पानी पीने से वह लाभ-दायक नहीं होता. क्योंकि ज्यों ज्यों वह तुम पीते जाओगे त्यों त्यों अधिक पीने की इच्छा होगी, वर्फ के पानी की अपेक्षा उसके छोटे छोटे टुकड़े करके खाने से तृषा अच्छी तरह शमन होती हैं । खाली गरम पानी पीने से भी तृषा की शांति होती है।

(३८१) इस लोक को छोड़ कर जिस दूसरे लोक में हमें जाना है उस में सुख की प्राप्ति होने के लिये जो मनुष्य इस लोक में सद्-चरण से अपनी आयु बिताते हैं वे ही अपने जन्म को सफल करते हैं और वेही अपना सच्चा कर्तव्य करते हैं।

(३८२) ईश्वर ने मनुष्य को काम करने के लिये ही पैदा किया है परन्तु (१) दूसरों पर उपकार करना (२) इज्जत आबरू में दिन गुजारना और (३) स्वधर्म से चलना इन तीन जरूरी बातों पर ध्यान रख कर ही सब काम करने चाहिये।

(३८३) कुछ आदमियों का चित्त काम करने में इतना गढ़ जाता है कि उन्हें फिर लिखने पढ़ने के लिये और अपनी मानसिक स्थिति सुधार ज्ञान बृद्धि करने के लिये बिलकुल फुरसद ही नहीं मिलती जब ऐसा हो जाय तब समझ लेना कि उस आदमी की प्रवृत्ति एक प्रकार की नीच दास्यवृत्ति की ओर चल पड़ी है और उस के सबब से उस की रीति नीति मनोवृत्ति उम्मेद और विचारशक्ति में कभी सुधार नहीं होता।

(३८४) वास्तव में मनुष्यका भाग्योदय उसीके हाथ है· मनुष्य यदि खाना, पीना, और सोना इन बातों के सिवाय और कुछ भी न करे तो ऐसे मनुष्यमें और पशुमें क्या अंतर होगा !

(३८५) शरीरका कोई भाग जलाहो कटाहो या उसे रगड लग गयी हो तो उस हिस्से को हवा नहि लगने देनी चाहीये, यह बात खास ध्यान रखनेकी है।

(३८६) भोजनके बाद फल खानेसे पाचन शक्ति बढती है।

(३८७) जिस कमरेमें जोरकी हवा न आती हो और जिसमें गरमी हो ऐसी जगह बैठनेसे और गरम कपडे पहेननेसे वुड्ढे आदमी को सरदी या 'न्युमोनिया' वगैरह भयकंर रोग नहीं होने पाते।

(३८८) अंडेकी सफेदी और राईका चूर्ण एकत्र करनेसे एक अच्छा गुणकारी प्लास्टर (लेप) बनता है· वह होता है तो बहुत तेज· परंतु उससे त्वचा बिलकुल नहीं फटती।

(३८९) सूर्य नक्षत्र सितारे ग्रहमंडल वगैरह ब्रह्मांड की बडी बडी अदभुत चीजें बनानेमें परमेश्वरनें जो चातुर्य और कुशलता लगायी है उन सबसे अधिक चातुर्य और कुशलता उसको मनुष्यका शरीर बनानेमें खर्च करनी पडी है।

(३९०) दो हजार पौंडका एक टन बोझा एक फुट ऊंचा उठानेके लिये जितनी शक्ति दरकार होती है उसे एक फुट टन कहते हैं, शरीर के भिन्न भिन्न अंगों में रक्ताभिसरण होने के लिये हृदय को जितनी शक्ति चौवीस घंटों में खर्च करनी पड़ती है उसका लेखा लगाने से एक लाख चौवीस हजार फुट टनका हिसाब निकलता है, इस हृदय यंत्र का वजन कुल आध सेर होता है, परंतु नाव चलाने के लिये शरीर के सारे स्नायु जितना

काम करते हैं उससे सवाया काम यह छोटासा यंत्र करता है। बहुत ही जल्दीसे चलने वाला आदमी एक घंटेमें एक हजार फुट चढ सकता है, भाफ से चलने वाला, यंत्र तीन हजार फुट चढ सकता है और हृदय बीस हजार फूट चढ सकता है। परमेश्वर की लीला और चतुराई अगम्य है।

(२९१) खुद परिश्रम करके पैदा किये हुए रुपये पैसे जबतक अपने पास नहीं है तब तक जोतरुण मनुष्य खाने पीनेमें और कपडे लत्ते में मनमाना रुपया नहीं खर्च करता वही उत्तरावस्था में विख्यात होता है और वही सच्चा शूर है।

(२९२) किसी अमेरिकन को जहां बिलकुल आबादी नहीं ऐसे किसी गली कूंचे में रात को ले जा रक्खो और दूसरेही दिन सबेरे वहां जावो तो तुम देखकर हैरान होगे कि वही आदमी उसी गली मेंसे आनेजाने वाले हरेक आदमीको समाचार पत्र बांट रहा है इन लोगोंमें उत्साह साहस और दीर्घोद्योग ये गुण ऐसे अद्भुत होते हैं कि उनके सबब से वे बडे बडे प्रचंड कामों में भी सहज में सफलता प्राप्त कर लेते हैं।

(२९३) मानसिक श्रम अधिक करनेसे मगज वैसा त्तीब या हलका नहीं होता जैसे कि अपनी शक्तिसे अपेक्षा अधिक अहार करने से और व्यायाम बहुत कम करनेसे होता है यह बात इतनी जरूरी है कि उसको बारबार हमें कहना पडता है।

(२९४ स्वभाव से खराब लडकों को यदि आजादी से मनमाने ढंगपर बरतने दिया जाय तो बडी उमरमें वे जरुरही खराब निकलेंगे परंतु यदि उनको अच्छी शिक्षा दी जाय तो वे आगे चलकर सुधर जाते हैं, इस प्रकार उनकी स्थिति सुधर जानेपर यदि उनको

रुपया पैदा करने और मितव्यय करने का तरीका समझाया जाय तो फिर उनके विषय में आखिरतक किसी प्रकार की चिंता करने का कारण नहीं रहेगा।

(३९५) दांतों में जब पोल हो जाती है तब कभी कभी दरद होता है, उसपर नमक और फिटकरी का चूर्ण समभाग मिलाकर उस पोल में भरते जाना; उससे दर्द मिटता है।

(३९६) एक जगहपर अधिक खून जमा होनेसे वहां शूल पैदा होता है, उसपर राईका लेप (प्लास्टर) लगाने से या जमे हुए खूनको दुसरे भागों में फैलानेका अन्य उपाय करनेसे तत्काल शूलशांत होता है।

(३९७) अगर तुम्हें समाजमें इज्जत आबरुके साथ रहना है तो ज्यों ज्यों तुम बडे होते जाओगे त्यों त्यों इस बातका विशेष ध्यान रक्खो कि तुम्हारे स्वरूप में और ठाठ बाट में किसी प्रकार की न्यूनता लोगों की निगाह में न आ जाय।

(३९८) जिसका जरा भी ख्याल कभी नहीं हुआ ऐसी कोई अद्भुत हास्यकारक घटना हो जानेसे उसका शरीरपर दवाकी तरह असर होकर शरीर शुद्ध होता है, और कभी कभी इसस उलटा भी फल देखने में आता है।

(३९९) घरमें यदि किसी एक आदमी को किसी कारण बहुत क्रोध आ गया हो और उसके साथ दूसरे आदमी भी क्रोध में आकर भला बुरा कहने लगें तो उसका परिणाम अच्छा नहीं होता, ऐसे अवसर पर बुद्धिमान् मनुष्यको उचित है कि वह उस क्रुद्ध मनुष्य की बातों की तरफ इस तरह की उपेक्षापूर्ण भाव से देखे कि मानों उसे कुछ खबर ही नहीं, इस उपाय से

मनुष्य को कैसाही जबरदस्त क्रोध आ गया हो वह तत्काल शांत हो जाता है।

(४००) हम अगर अपनी साठ वरसकी उमरमें देखने लगें तो मालूम होगा कि अपने लडकपन के लंगोटिये मित्र बहुत कम रह गये हैं, उनमें से कुछ तो मर गये होंगे, कुछ परदेस चले गये होंगे, कुछ श्रीमान् हो जाने से अब हमें पहचानते न होंगे और कुछ मित्र हमारे से गरीब होने से हम उनको तिरस्कार करते होंगे, सारांश, इस प्रकार के अनेक कारणों से वृद्धावस्थामें अपनी मित्रमंडली बहुत ही कम दिखाई देती हैं। ऐसी दशा में रहे सहे मित्रों में से जब और भी एकाध मर जाता है तब चित्तको वडा दुःख होता है और एक प्रकारका वैराग्य उत्पन्न होकर ऐसा जान पडता है कि हमें भी अब जल्दी ही उसके पीछे चलना है, इसका तात्पर्य यह है कि, बिना दूर तक का सोंच विचार किये और विना किसी वैसेही गंभीर कारण के किसी सामान्य क्षुद्रबात का बतंगड बनाकर किसी की मित्रता को छोडना बुद्धिमानी का काम नहीं है।

(४०१) जब हम नित्यके सांसारिक व्यवसायों से छुट्टी पाते हैं तब जी चाहता है कि अब इस दुनियांदारी को छोडकर कुछ मोक्ष साधन करने लगें, परंतु अनुभव से मालूम होता है कि जबतक स्मशान में लकडियां पहुंचकर चितापर देह जलकर खाक न हो जाय तब तक इस बात का होना बहुत कठिन है।

(४०२) एक जातके और एकही उमरके दो आदमी हैं, उनमेंसे एक लखपती है जो घरपर आराम से बैठकर खातापीता है और जो ईश्वरको भी नहीं मानता, दूसरा गरीब है और वह

हररोज परिश्रम करके अपनी आजीविका चलाता है, इन दोनों में से दूसरा आदमी जो परमेश्वरपर विश्वास और श्रद्धा रखकर रोज परिश्रम करके रोटी कमा खाता है वह पहले नास्तिक लखपती से अधिक सुखी है।

(४०३) मनुष्य की शारीरिक दुर्बलता साठ बरस की अवस्था में प्रायः आती ही है, परंतु मानसिक दुर्बलता का अस्सी या नब्बे बरस से पहले आना कोई जरुरी बात नहीं है, अगर शरीर दृढ और नीरोग हो तो ७०—८० बरस की उमर तक भी आदमी मानसिक शक्तिसे उत्तम प्रकारका काम ले सकता है, पामरष्टन में ८७ वर्ष की अवस्था में भी कोई मानसिक दुर्बलता के चिन्ह नहीं दिखाई देते थे, वह हर रोज बीस माइल तक घोडे की सवारी करता था, इस तरह के और भी बहुत से उदाहरण हैं।

(४०४) जुकाम प्रायः ज्वरका पूर्वरूप होता है इसलिये उसका जोर घटाने की तरफ शुरूही से ध्यान देना चाहिये।

(४०५) विना कुछ गुणों के कोई बडा आदमी नहीं बनता।

(४०६) सन् १८७५ इसवी में जानटिंब्स नाम का एक ग्रंथ कार १४० ग्रंथ लिखकर मर गया, उस समय उसकी अवस्था ८० बरस की थी, उसने बडा भारी परिश्रम करके जैसे ये अमूल्य ग्रंथ बनाये वैसे शायद ही किसी दूसरे ने बनाये होंगे। परन्तु उसकी हालत यह थी कि उसकी जीविका इष्ट मित्रों की मदद से चलती थी, इससे ऐसा मालूम होता है कि सचाई और इमानदारी से किये हुए परिश्रम का पूरा बदला इस संसार में सदा ही नहीं मिलता, परंतु इतनी बात अवश्य है कि जो आदमी अपना कर्तव्यपालन इमानदारी से करता है उसका मन संतुष्ट रहता

है, अतः करण शुद्ध होता है और परमेश्वर उसके परिश्रम का फलभी किसी प्रकार से देही देता है।

(४०७) बडाईका मार्ग अडचनें में से ही निकलता है।

(४०८) ताजा हवा और ताजा पानी ये दोनों चीजें आरोग्य के लिये बहुत हितावह है, परंतु कभी कभी ताजा पानी पीने से एक घंटे में मृत्यु होती है और ताजा हवा लनेसे कई दिनतक बीमार रहना पडता है ऐसे भी कई उदाहरण देखने में आते हैं, तात्पर्य यह है कि अयोग्य समयपर इनका सेवन करने से अत्यंत हानि कारक होती हैं।

(४०९) शरीर में जब बहुत थकावट आ गयी हो तब और जब तुम्हें भूख लगी हो तब सवेरे हवाखोरी के लिये बाहर नहीं निकलना चाहिये।

(४१०) चिठ्ठी का जवाब लिखनेमें तुम जितनी अधिक देर करोगे उतनाहीं अधिक आलस्य तुम्हें उसके लिखने में मालूम होगा।

(४११) तुमको खानगी चिठ्ठिमें जब किसी के विरुद्ध कोई बात लिखना हो तब उसमें उसका नाम न लिखना, क्योंकि वह चिठ्ठी किस समय किसके हाथ पहुंच जाय सो तुम नहीं जान सकते।

(४१२) न्यूयार्कमे ऐसे बहुत से उदारचित्त श्रीमान् और लोकाग्रणी पुरुष हैं कि उन्हें व्याह शादियों में, सभाओं में या और किसी समारंभ में जो फूलों के हार या गुच्छे मिलते हैं उनको वे अपने गरीब पडोसियों को या बीमारों को अथवा किसी सार्वजनिक संस्था को दे डालते हैं, अपने को जो चीज ईश्वर की

कृपा से मिलता है उसका सदुपयोग करना प्रत्येक मनुष्य का पवित्र कर्तव्य है।

(४१३) किसी अपराध या भूल के लिये क्षमा मांगने का जो तरीका है उसमें कुछ न कुछ झुठाई का अंश होता है या नहीं? यह एक वडा प्रश्न है।

(४१४) एक पचास वर्षकी अवस्थ[illegible] का उद्यो[illegible] मनुष्य अपनी अस्सी वर्ष की वृद्धामाता को मिलने के लिये प्रतिदिन सांज सवेरे एक एक मील पैदल चलकर जाता था, उसका व[illegible] धर्मोचित मातृप्रेम देखकर उसकी माताको कितना आनंद [illegible]र समाधान होता होगा। वे दोनों मरने के बाद परलोक में भी एकत्रवास क्यों न करेंगे?

(४१५) अगर तुम्हारे पास कोई आदमी किसी खास काम के लिये आया हो और तुम्हें वह काम न करना हो या तुमसे वह होने लायक न हो तो उसे वैसा साफ कह देना चाहिये, खाली मीठी मीठी औपचारिक बातें करके और उसकी हां में हां मिलाकर उसको वृथा आशा लगा रखोगे तो तुम्हारे ऊपर साफ झूट बोलने का दोष आवेगा, क्योंकि तुम्हारी बातों के भरोसे वह निश्चिन्त होकर बैठा रहेगा, और अगर तुम पहलेही से यह कह दो कि यह काम मेरा किया नहीं होगा तो वह आदमी अपना दूसरा यत्न कर सकेगा।

(४१६) तुम जब रोजगार के लिये कहीं परदेश चले जाओगे तब घरके आदमियों को नियत समयपर चिट्ठी भेजते रहना, सिवाय ऐसे मौके के कि तुम बहुत बीमार हो इस नियम को कभी मत तोडो, तुम चाहे आठ दिनमें चिट्ठी भेजो, पंदरह दिनमें महीने में भेजो,

या उससे भी देरसे भेजो परंतु जो समय एक वार नियत करोगे उसमें फिर कभी फरक मत करना, चिठ्ठी आनेका दिन जब पास आता है तब घरके आदमी किस उत्कंठा से उसकी राह देखते हैं, चिठी का लिफाफा खोलते समय उनको कितना समाधान होता है, उसकी हरेक पंक्ति और शब्द वे कितने ध्यानसे पढते हैं और फिर दूसरी चिठ्ठी आनेतक उसी पत्रको बार बार पढकर वे कितने प्रसन्न होते हैं इन सब बातों को अगर तुम बिचार करोगे हानि समयपर चिठ्ठी भेजने को कभी न भूलोगे।

(४१७) सामान्यतः चिठ्ठी पढने के बाद उसी समय उसका जबाब लिखना चाहिये, क्योंकि उस समय उसका आशय अच्छी तरह याद होता है जिससे जबाब लिखनेमें सुगमता होती है।

(४१८) जो आदमी थोडे समय में और थोड़ीही उमरमें नाम और यश प्राप्त कर लेता है उसकी वह उन्नतावस्था आखिर तक स्थिर नहीं रहती, और अंतमें यद्यापि वह मनुष्य कलंकित न हुआ तौभी वह बहुधा अभागी बनता है, नेपोलियन, पिट, बायरन, मालबारो यें इस बात के प्रसिद्ध उदाहरण हैं।

(४१९) इतिहास के देखने से मालूम होता है कि, संसारमें जितने बडे बडे विख्यात आदमी हो चुके हैं उनको प्रसिद्ध और कीर्तिमान होने के लिये कई वर्ष लग गये, क्रॉमवेल, कॅब्हूरविस्मार्क, पामर्स्टन और बडे विचर ये इस बातके उदाहरण हैं, तात्पर्य, सतत उद्योग करते रहो जिससे कभी न कभी तुम्हारा भाग्य अवश्य खुलेगा।

(४२०) अगर बीस आदमियों को पागल कुत्ते ने काटा हो

तो उनमें से एक आदमी को अलर्क विपरोग होता है। सभी को नहीं होता।

(४२१) मुसाफिरी में नीचे लिखी बातों को अच्छी तरह याद रखनें से बहुत फायदा होता है (१) आग से जला हुआ अंग कुछ देर तक पानी में डुबो रखने से जलन कम हो जाती है (२) अगर आंख में कुछ तिनका वगैरह गया हो तो आंख मलनी नहीं चाहिये, उससे बल्कि वह तिनका और अंदर चला जाता है, इस लिये एक (लीड) पेन्सिल दोनों पलकों के बीचमें पकड रक्खे जिससे अंदरका तिनका साफ दिखाई पड़ता है फिर उसे किसी रूमाल से या धीरे धीरे फूंक मारकर निकाल डालना चाहिये (३) एकाएक शरीर पर किसी जगह घाव हो जाय और उसमें से बराबर लोहू की धारा बहती हो तो उसके नीचे का हिस्सा कपड़े से खूब जकड़ कर बांध डालना और जब लोहू निकलना कम हो जाय तब घाव के ऊपर के हिस्से को बांधना, जबतक लोहू बिलकुल बंद न हो जाय तबतक इसी तरह करते रहना। (४) कान में अगर कोई कृमि कीट चला जाय तो गरम पानी या मीठा तेल गरम करके डालना चाहिये जिससे कृमि वगैरह मर जाते हैं, अगर कुछ कठिन पदार्थ दाखल हुआ हो तो घोड़े का बाल दोहरा करके कानमें घुमाना जिससे उस दोहरे बालमें वह पदार्थ फंस जाता है फिर उसको धीरे धीरे बाहर खींच लेना (५) अगर शरीर परके कपड़े जल उठे हों तो प्रथम मुंहको बचाने के लिये जमीन पर मुंह नीचा करके लंबे पड़ना और फिर कंबल सारे देहीपर लपेट लेना (६) अगर मिट्टीका तेल जलउठा हो तो उसेभी ऊन की सहायता से बुझाना।पानी डालने से आग ज्यादा भभक उठती

है और अधिक फैलती है (७) अगर जिस कमरेमें तुम बैठे हो वह जल उँठे तो शरीर और मस्तक पर कंबल ओढ लो (८) अगर धुंए के मारे दम घुटता हो तो जमीन पर बैठ कर घुटनों के बल और हाथों के सहारे से बाहर खिसक जावो (९) अगर किसी जहरीले जीव ने काटा हो तो उस जखमको मुंहसे चुस लेना परंतु यदि तुम्हारे होंठ फटे हों तो हरगिज ऐसा मत करना (१०) विष पेटमें चले जाने पर अगर गले में जलन होती हो तो मीठा तेल पियो (११) विषके सबब से अगर नींद न आती हो तो एक गिलास भर पानी में एक छोटासा चम्मच भरके नमक और राई का चूर्ण मिलाकर पीना और उससे जब शांति होजाय तब तेज काफी (या तुलसी का क्वाथ) पानी २ और जब तक कि विषका सारा असर अच्छी तरहसे चला न जाय तब तक इधर उधर टहलते रहना गरज यह कि सोना नहीं। विष चढ़ने पर कच्चे अंडे खाना बहुत हितकर है (अथवा सोना शहत में घिस कर चाटना) (१२) यदि एकाएक वेहोशी आजाय गलेमें घरघर शब्द होने लगे और मुंह लाल बूंद होजाय तो समझ लेना कि सिरमें खून चढ़ने से यह बीमारी हो गयी है। ऐसे समयपर सिर ऊंचा रखना चाहिये अगर मुंह सुफेद फीका होकर दम रुक जाय तो समझ लेना कि अब खास वेहोशी आगयी है। ऐसे मौके पर सिवाय उस आदमी को पीठके बल सुलाने के और कुछ नहीं करना चाहिये।

(४२२) यदि हमने औरों का भला किया हो तो हमे अपनी उत्तरा वस्था तथा कमजोर हालत में उस बातसे बहुत शांति और समाधान प्राप्त होता है औरोंके सुख तथा भलाई के लिए तुम जितने जल्दी यत्न करोगे उतनीही जल्दी सें तुम्हें सुख मिलेगा।

(४२३) उदारता श्रीमान् लोगोंका प्रथम कर्तव्य और अत्यावश्यक गुण है· उनका घरबार पोशाक वगैरह बड़े ठाठके और कीमती होने चाहिए· क्योंकि इससे उनके व्यापार उद्योग की समृद्धि होकर लोगोंका कल्याण होता है।

(४२४) जिस सयम तुम्हें बीमारी हो ऐसे समयमें किसी को भी चिट्ठी मत लिखो।

(४२५) प्रायः लोग समाचार पत्र और सचित्र मासिकपत्र बहुत परिश्रमके साथ इकट्ठे कर रखते हैं परंतु उनको शायदही दुबारा पढ़ते हों इससे उनको इकट्ठे करनेसे कोई तादृश लाभ नहीं होता. इसकी अपेक्षा यदि वे गरीबों को पढ़ने को दिये जाएं तो उनको बहुत समाधान होगा और पत्रों का सदुपयोग होगा।

(४२६) जो आदमी अपनी आखरी अवस्थामें नाम और कीर्ति पैदा कर रखते हैं सच्चे उन्हींको बुद्धिमान् और बड़ा आदमी समझना चाहिये।

(४२७) जिन्हें खानेको अन्न नहीं मिलता ऐसे गरीब और अनाथ आदमियों से योग्य काम लेकर उनका पोषण करने में बड़ा भारी पुण्य हैं।

(४२८) जिस पुल्टिस में नमी अधिक देर तक रहती है वही उत्तम समझना चाहीये

(४२९) "मैं नही जानता" यों कहनेकी और दूसरों के खुले दिलके विचार गृहीत धरनेकी हिम्मत रखनेवाले आदमी बहुत विरले होते है

(४३०) यदि दृढ़काय मनुष्य अपनी चालीस सालकी अवस्था से नयाविष्कार करने में अपना चित्त लगा दे तो अस्सी बरस की

उमर तक उसकी विचार शक्ती और उत्साह की वृद्धि होती जायगी।

(४३१) जिसने मनुष्यमात्र का बहुत भला किया है वही सब से बड़ा है।

(४३२) वर्षा का पानी और वर्फ इनमें नौसादर होता है इसी कारण उससे जमीन में अच्छी उपज होती हैं। वृत्तों के लिये जिस तरह नौसादर अत्यन्त उपयोगी है उसी तरह मनुष्य के मस्तिस्क के लिये फांस्फर अत्यन्त हितावह है। मछली और अंडों में फांस्फरस बहुत होता है (गौ के दूधमें और कितनीही प्रकार की शाक भाजियों में भी वह बहुत होता है।

(४३३) अगर किसीका यह ख्याल हो कि खजांची, वकील या वैद्य इन तीनोंकी अपेक्षा धर्मोपदेशक अपना काम करनेके लिये जल्दी नालायक होता है तो वह बिलकुल गलत है ऐतिहासिक विषयों में कार्लाइलने, भूगर्भ शास्त्रमें लियालने, न्याय सभामें मार्शलने और मेदक्में मालमें ओस्टर स्टुअर्ट और वॉउर सिल्टनने अंस्सी वर्ष की अवस्था तक मस्तिस्कका काम बहुत अच्छी तरह से किया था अगर धर्मोपदेशक की आर्थिक दशा अच्छी हो तो पचास वर्ष के अंदर उसके नालायक होने का कोई कारण नहीं हो सकता (यह यूरप की बात कही गयी है हमारे हिन्दुस्तानमें धर्मोपदेशकों की योग्यता बहुशः अंततक अच्छी रहती है और उन्हें द्रव्यकी अपेक्षा ही नहीं होती।

(४३४) कोई काम अपनी इच्छाके अनुकूल न होनेपर दिनरात उसी बातकी चिंता करते रहनेसे बहुतसे आदमी पागल हो गये हैं ऐसे मौके पर उस बातसे चित्तको बिलकुल हटाकर किसी दुसरी आनंद दायी बातमें लगाना चाहिये।

(४३५) जिस शराबमें आग नहीं होती वह अगर अच्छी तरह से बनायी हुई हो तो उसमें ३ भाग पानी और ७ भाग शक्कर होती है। तीव्र मद्यार्क उसमें नहीं होता।उसे अच्छी बोतलमें भरकर पक्की डाट लगाकर ठंडी जगहमें रखना चाहिये।

(४३६) अगर आदमी गिर पड़े, बेहोश हो जाय और गलेमेंसे घर्घर ध्वनि निकलने लगे तो समझ लेना कि उसे अंग विक्रांति हो गयी है। ऐसी अवस्थामें उसे सीधी तरह बिठलाना, जिससे सिरमें जो लोहू चढ़ता रहता है वह गुरुत्वाकर्षण से नीचे उतरने लगेगा अगर उसका चेहरा सुर्ख हो गया हो, शरीर निश्चेष्ट हो गया हो और श्वासोच्छ्वास भी बंद हो गया हो तो समझलेना कि किसी नस से फेफडो मेंसे खून सिरमें नहीं चढ़ सकता है जिसकी वजह से उसे मूर्च्छा आ गया है ऐसी दशामें उसको पीठ के बल सुलाना बहुत हितकर है उसको एकांत में रखना और किसीसे बात चीत न करने देना। मस्तक और शरीर एकसी सीधी लकीरमें रहनेसे रुधिराभिशरण बराबर होता है जिससे आदमी जल्दी होश में आता है यदि किसी आदमी को कंपकँपी छूटकर वह बेहोश हो गया हो और अंग टेढ़े तिरछे करता हो तो समझना कि उसे मिरगी (अपस्मार) है ऐसे आदमीके विशय में केवल इस बातकी सावधानी रखना चाहिये कि उसे बेहोशीकी हालतमें किसी तरहसे उसको कहीं चोट बगैरह न लगे और कुछ विशेष उपाय करनेकी जरूरत नहीं। इतनेहीसे कुछ देरमें उसे होश आजायगा यदि बहुत सख्त दर्पके मारे बेहोशी आ गयी हो और शरीर गरम हो गया हो तो समझलेना कि उसको लू लगी है ऐसे आदमीको छाया में लेजाना और उसके सिरपर बहुत देरतक जल की धारा छोड़ते

रहना इससे उसको होश आएगा मिस्सर के लोगोंमें सिरपर और कानपर ठंढा पानी छोड़नेकी चाल है।

(४४०) काम करना एक प्रकारकी शिक्षाही है। उससे बड़े बड़े पराक्रम करनेकी क्षमता प्राप्त होती है इस प्रकारसे जो वर्ताव करता है उसे हर तरहसे सुखी समझना चाहिए।

(४४१) जाड़े के दिनों में दुर्बल, वृद्ध तथा बीमार मनुष्यों को जबतक कि उनके शरीर में शीत पूरी तरह चली न जाय तब तक, गरम कपड़े नहीं उतारने चाहिए

(४४२) अमेरिका में " Soothing shrap सूदिंग श्राप " नापका ठंडक और प्रसन्नता देनेवाला जो एक शर्बत बिकता है उसमें बहुतसा अफीमका अर्क होता है बच्चों का रोना बंद करने के लिये उनके मा बाप इस दवा को या तो बिना डाक्टर की सलाह के बुरी तरह से उपयोग करते हैं, जिससे बच्चे मरते हैं वा रोगी बनते हैं (हिन्दुस्तान में भी अफीम और बालगुटिका का इस तरह से दुरुपयोग किया जाता है।)

(४४३) जगन्नियामक परमेश्वर ने आज्ञा की है कि " तुम परिश्रम करके रोटी खाओ " इस बातमें उसनें हमारे ऊपर कितने बड़े उपकार किये हैं। परिश्रम करने से दृढ़ निरोग शरीर, शक्ति, गाढ निद्रा, खाने पीने का आनंद सुखी घरसे होनेवाले सब प्रकार के लाभ और सुख तथा पारलौकिक सुख प्राप्तिके अच्छे साधन बना रखने के लिये अक्सर इतनी बात उत्तम रीती से प्राप्त होतीहै

(४४४) जिन लोगों के जीवन का आरंभ अमीरी में होता है उनका अंत प्रायः गरीबी में बीतता है। दादा की दौलत पर पोतेने अमीरी भोगी हो ऐसे उदाहरण बहुतही विरले देखने में आते हैं

प्रत्युत जो लड़का बिना रुपये पैसे के अपने आयु: क्रमको आरंभ करता है वह राजकीय विषयों में तथा हरेक प्रकारके व्यवसाय में बहुत प्रवीण होता है।

(४४५) यद्यपि इस संसारका संपूर्ण सुख हमारे हिस्से में नहीं आता है तथापि ऐसे भी लोग संसार में है कि जो संकटरूपी क्षणिक बादलों से जीवनरूपी आकाश घिर जाने पर भी बड़े आनंद में रहते हैं मिसेस हेस्टिंगस ने मिसेस हेस्टिंगस को एक बार कहा कि "जबसे मैं धर्मग्रंथ पढ़ने और समझने लगी हूं तबसे स्वर्गीय सुखका अनुभव कर रही हूं"। यह अत्यानंद शांत और समाधान वृत्तिसे उसको प्राप्त होता था इस प्रकार की वृत्ति धारण करने से आयु बढ़ती है और क्रोधका आवेश असंतोष अधीर वृत्ति आदि से होनेवाली आयुर्हानी बचती है।

(४४६ स्पष्ट और सविवेष संभाषणकी अपेक्षा असभ्य और अश्लील भाषण बहुत दफा अधिक सूचक और प्रबोधिक होता है और वह सुननेवाले को भी बहुत प्रिय तथा मँजेदार लगता है परन्तु सभ्य सुशिक्षित मनुष्य यदि ऐसा भाषण करें तो उसके विषय मे लोगोंके अच्छे विचार बदल जाते हैं और उससे उसकी प्रतिष्ठा में हानि होती है।

(४४७) जब तुम्हें नया मकान बनवाना हो या एक मकान छोड़ कर रहनेको जाना हो तब इस बात को सबसे पहले जरूरही देख लिया करो कि जिस कूएका पानी तुम्हे पीना होगा उसका तल आसपासके पायखाने वगैरह की तलसे विशेष ऊचा है या नहीं ? नगर की आबादी ज्यों ज्यों बढ़ती जाती है त्यो त्यों गंदगी भी बढती जाती है और ऐसी गंदी जगह में पानी सोखनेसे आस-

पासके कूएं और तालावका पानी बिगड़ जाताहै।

(४४८) चालीस सालकी अवस्था तक हवामें अकस्मात् होनें वाले परिवर्तन हम जितने अच्छी तरह से सह सकते हैं उतने उसके बाद नहीं सह सकते सूक्ष्म आलोचनासें यह बात सिद्ध हो गयीहै कि वायु परिवर्तन जन्य विकारों सें समान संख्या कें मनुष्यों में सें जब ३९ वर्षकी अवस्थामें दों मनुष्य मरते हैं तब ४७ वर्षकी अवस्था में चार मरते हैं, ५७ वर्ष की अवस्था में ८ मरते हैं और ६६ वर्ष की अवस्था में १६ मरते हैं. इस प्रकार मालूम होता है कि नौ नौ बरस के बाद मृत्युसंख्या दुगनी होती जाती है। पूर्वोक्त कारण से ज्यों ज्यों हमारी अवस्था बढ़ती जायगी त्यों त्यों हमें सरदी से तथा हवा के हर तरह के परिवर्तन से अधिक बचना चाहिये।

(४४९) दिन रात यदि किसी एक ही विषय में मनुष्य का चित्त लग गया हो तो उसको मुसाफिरी करके या और किसी तरह से उस विषय से हटाकर किसी दूसरी बात में लगा देना अत्यन्त आवश्यक है।

(४५०) मनुष्य को चित्तभ्रम (पागलपन) होने का मुख्य कारण यह होता है कि किसी एक ही बात की दिन रात चिन्ता करते रहने से मस्तिस्क में खून का भराव बहुत होता है और सारे शरीरमें भी रुधिराभिसरण तेजी से होने लगता है। धनहानि दुष्कीर्ति, आकस्मिक आपत्तियां, प्रथम विफलता (प्रेमनिराशा) किसी प्रिय आदमी का विरह या मरण इस प्रकार की बातों को बार बार याद करके सदा उनके विषय में फिकर करने से भी आदमी पागल बन जाता है।

(४५१) दूसरों की चंचल प्रकृति तथा झक्की मिजाज के अप्रिय

से अर्थात् ऐसे मनुष्यों की नौकरी या खुशामद से मिलने वाली माहवार तनख्वाह पर ही संतोष मान आराम करने वाले आदमी एक तरह से क्षुद्रवृत्तिहीके समझना चाहिए। ऐसे आदमी अपनी प्रतिष्ठा खो देते हैं और उन्हें स्वतंत्रता से काम करने की हिम्मत न होने से खाली लोगों की खुशामद और तावेदारी से दिन गुजारने पड़ते हैं।

(४५२) जितना कोयला जलता है उससे पचीस गुना क्यारबानिक एसिड ग्यास (विषैली हवा) वह जज्ब कर डालता है इसी से कूएं, गढ़े तथा जहां विषैली हवा होने का संभव हो ऐसे स्थानों में कोयला जलाने से वहां की दूषित हवा दूर होती है।

(४५३) ऐसी कहावत है कि बहुत छोटे से टट्टू के या गौ के बछेड़े के नाक में अपना श्वास फूक देने से वे बहुत दूर तक अपने पीछे पीछे चले आते हैं।

(४५४) तेंतीस सौ वरस पहले मोजेस ने कहा था डाढ़ी नहीं उतारनी चाहिये लंबी डाढी रखने से सरदी से गले की रक्षा होती है। शीतकाल में गले मे गरमी रहती है और गरमी के दिनों में ठंडक रहती है इसके अलावा हरेक ऋतु में हवा में उड़नेवाले विषैले जीवजन्तु, वगैरह से भी गलेकी रक्षा होती है। डाढ़ी मानो हवा शुद्ध करनेवाली छनही है (परंतु उसको सफा रखना चाहिये, उसमें मैल जमा होनेसे कई तरह के त्वचा के रोग होते हैं)

(४५५) घरमें पानी लाने के लिये नये शीशेके पाइप (Pipe) जोडने के वाद कमसे कम एक महीने तक उसमें से आने वाला पानी खाने पीने के काम में नहीं लेना चाहिये, महीने के वाद उन पैपों की खासियत में कुछ विशेष रासायनिक क्रिया से परिवर्तन हो

जाता है और उनके अंदर एक और ही प्रकार की तह जम जाती है, उसके बाद उन पैपों का पानी पीनें से किसी तरहकी बिमारी नहीं होती।

(४५६) जिस तरह बच्चों की पीठ ठोकनें से या थपटने से उनको सुख मालूम होता है उसी तरह घोड़े की नाक में या नाक के ऊपर उंगली रखने से उसको भी आराम मालूम होता है।

(४५७) कितने ही आदमियों को सोने से पहले कुछ खा लेने से जल्दी और अच्छी नींद लगती है, इसका कारण यह है कि पचन क्रिया चलने के लिये सिरसे पेट की तरफ रक्त खींचा जाता है और इस तरह सिरमें से रक्त का भार काम लेने से अच्छी नींद लगती है, सिर ऊंचा रखकर सोंने से गुरुत्वा कर्षण से रक्त सिर से नीचे उतरता है जिससे अच्छी नींद लगती है।

(४५८) लोहा वगैरह धातू के काम करने वाले पत्थर तोड़ने वाले, रेल चलाने वाले, ड्रायवर, कांच बनाने वाले और कोयला बेचने वाले, इन सब के लिये डाढ़ी रखना बहुत आवश्यक है, क्योंकि उससे हवा के अंदर के विषय करण फेफडों में नहीं दाखल हो सकते और बाहर की हवा अंदर लेनेसे पहले उसमें ठीक अंदाज की गरमी और सरदी रहती है।

(४५९) लकड़ी की या और किसी चीजकी फांस हाथ पैर वगैरह में लग गयी हो तो उसको उसी वख्त निकाल कर, उस जगह की जबतक कि वह किसी कदर सुन्न न हो जाय तब तक किसी लकडी से या चक्कू के दस्ताने से धीरे धीरे ठोंकते रहना, इस तरह पैर ठोंकने में यदि उस जगह पर दर्द हो या उस मे से खून निकलने लेंगे तो भी उसको सह लेना, और फिर तेलमें

मॉम मिलाकर उसकी मरहम पट्टी लगाकर ऊपरसे बांध देना इस तरह खून निकलने से वहां पर सूजन नहीं आती और जखम जल्दी सूखता है।

(४६०) पुरुषों में ३५ से ५५ वर्ष की अवस्था तक और स्त्रियों में २५ से ३५ वर्ष की उमर तक आत्म हत्या खुद कुशी करने वालों की संख्या सब से अधिक होती है, उसके बाद अस्सी वर्ष की उमर तक यह संख्या क्रमशः घटती जाती है और फिर कुछ जरा सी बढ़ती है। बढती उमर में एक, भी जवानी में बारा और वृद्धावस्था में चार इस हिसाब से लोग खुदकुशी किया करते हैं।

(४६१) सो जाने में एक प्रकारका सुख है, उस सुख के ख का अनुभव हमें उस समय होता हैं कि जब हम नींद अब लगनाही चाहती है यानी परिस्थिति का ज्ञान हम भूल रहे हैं इतने ही में कोई जगा देता है, निद्रा और मरण ये दोनों समान है इस लोकोक्ति में बहुत कुछ सत्यता है, दोनों में फरक केवल इतना ही है कि नित्य की अल्प निद्रा से हम जाग जाते हैं और मृत्यु की महानिद्रा से कभी नहीं जागते।

(४६२) एक बड़ा प्रतिष्ठित मनुष्य बिलकुल आसन्न मरण हो गया था परंतु भाग्यवशात् वह फिर से अच्छा हो गया, वह कहता था कि अंतकाल में मुझे बहुत मधुर गायन सुनाई देता था, आइये। आप हम भी आनंद में मग्न होकर विचार करें कि हमें भी अंतकाल में ऐसाही मधुर गान सुनाई देगा इस विचार मात्रही से चित्तको कितना संतोष होगा।

(४६३) काफी में जो खुशबू होती है वह बहुत चंचल अर्थात् जलदी उड़ जाने वाली होती है, अमेरिका वाले जिस ढंगसे

काफी पकाते हैं उससे उसकी खुशबू चली जाती है, फ्रेंच लोग काफी में जो सबसे उत्तम तत्व है उसी को फेंक देते हैं, काफी बनाने का सबसे उतम तरीका यह है कि छाननी में काफी की बुकनी रखकर उसपर गरम पानी डालना और उस दिन इसी तरह से बनी हुई वह कांफी पीनी, परंतु छननी में जो कांफी की बुकनी रहती है उसको दूसरे दिन तक गरम पानी में भिगो रखना दूसरे दिन उस बुकनी को छननी में रखकर ऊपर से खौलता हुआ गरम पानी छोडना, फिर पहले दिनकी तरह ताजी बुकनी छननी में रखकर उसके ऊपर गरम पानी डालना और उसके बाद दोनों दिनका पानी इकट्ठा करके काफी तैयार करके पानी, इस ढंग से काफी की खुशबू भी रहेगी और उसका उपयोगी तत्व भी बना रहेगा।

(४६४) मनुष्य के शरीर में जो रोग पैदा होते हैं उनको आराम करने के लिये प्रथम उनको जड़ खोजकर उसको निकाल डालना चाहिये, सूक्ष्म अनुसंधान से रोगका मूल खोजना और उसको दूर तक विचार करना बहुत आवश्यक है (रोग भादौ परीक्षेत ततोनन्तरमौषधम्)

(४६५) इस मृत्युलोक मे हमारे जीवनका अन्तिम उद्देश स्वर्ग प्राप्ति का होना चाहिये।

(४६७) अपने बाल बच्चे बेशक अपने बहुत ऋणी होते हैं, परंतु हमें भी उनसे बड़ा भारी लाभ होता है, बाल बच्चे होने से मनुष्य का आधा दुःख दूर होता हैं।

(४६८) जो आदमी बाहर से ऐश्वर्यशील दिखाई देताहै उनकी आन्तरिक दशा भी सदा सुख की नहीं होती, मनुष्य निर्धन

होने पर भी यदि उसकी ईश्वर पर अटल श्रद्धा हो तो वह सुख और शांति से रह सकता है।

(४६९) जिस कुटुंब के मनुष्यों का सदाका वर्ताव रीतियुक्त और सभ्यतापूर्ण होता है उसी कुटुंब को सब सुखी समझना चाहिये।

(४७०) एक छोटे से लडके नें एक बार अपनी मा से कहा कि:——" हे अम्मा ! तू कहती है कि ईश्वर की प्रार्थना करना मानो उससे बातचीत करना है, परंतु यदि मैं उससे हमेशा बात चीत करने लगूंगा तो उसकी मेरी जान पहचान हो जायगी, वह मुझ से प्यार करने लगेगा और संभव है कि वह मुझे अपने पास भी रख लेगा, फिर मेरी प्यारी अम्मा ! तू मुझसे बिछड जायगी, इसलिये दिलमें आता है कि न उसकी प्रार्थना करूं न उससे बोलूं।" यदि हम शीघ्र ही परमेश्वर का दृढ परिचय कर लें तो कितने सुखी होंगे।

(४७०) अपने शरीर के अंदर जो एक प्रकार की यंत्र रचना है उसके धीरे धीरे क्षीण हो जाने से जो मृत्यु होती है उसे स्वभाविक मृत्यु कहते हैं और बीमारी साहस अथवा किसी दैवी घटना से जो मृत्यु होती है उसे अस्वाभाविक मृत्यु कहते हैं।

(४७१) हे लड़कियों ! जो कुछ काम तुम्हें पहले पहल मिलेगा उसको अच्छी तरह उत्साह से करो ! उसी से संसार में तुम उच्च पदवी प्राप्त कर सकोगी एक प्रसिद्ध नटी ने प्रथम धाय का काम करके उस में उत्तम प्रकार का यश संपादन किया था। उसी तरह दूसरी एक शिल्पशास्त्र निपुण प्रसिद्ध विदुषी नें प्रथम निर्वाह के लिये सिलाई का काम स्वीकार किया था और पीछे उसने मुसव्वि-

री में अच्छा नाम पैदा किया।

(४७२) मनुष्य जब बीमारी से बिलकुल लाचार हो जाता है जब उसमें बिछौने से उठकर बैठने की भी शक्ति नहीं होती उस समय उसकी सारी बड़ाई बेकार होती है। वह चाहे बड़ा भारी लेखक हो या किसी रियासत का दिवान हो या खुद राजा हो उस में उठ कर बैठने की भी सामर्थ्य नहीं होती।

(४७३) पतले आदमी सब से अधिक काल तक जीते हैं मोटे आदमियों का स्वास्थ्य बहुत दिन तक अच्छा नहीं रहता क्योंकि उनके शरीर में जो चरबी भरी होती है वह एक रोगही है जिस तरह पानी से 'जलोदर' रोग होता है उसी तरह चरबी से 'तैलोदर' होता है। अंग्रेजों के पेट प्रायः बड़े होते हैं दक्षिण अफ्रिका की स्त्रियों की जांघ पुष्ट होती है। जर्मन लोगों के प्रायः सभी अवयव मोटे होते है। परन्तु सच्चे अमेरिकन लोगों के कोई भी अंग मोटे नहीं होते।

(४७४) 'समयसूचकता' समय पर मनुष्यकी बड़ी भारी रक्षा करता है।

(४७५) एक विख्यात चित्रकार को उसके एक चेले ने एक दफा पूंछा कि, मास्टरसाहब ! रंगोंका मिश्रण क्योंकर करना चाहिये ? मास्टरसाहब नें फर्माया कि:—मगज से (with brains) सारांश, बहुत सी बातों के नियम हम भलेही जानते रहें परन्तु जब तक कि हम में चातुर्य, विवेचना कौशल, तारतम्यज्ञान, युक्ति निपुणता आदि गुण न हों तब तक उन नियमों के सामान ज्ञान से हम कुछ भी लाभ नहीं उठा सकते, कोई बात हो यदि आरम्भ में उसमें सफलता न भी प्राप्त हुई तथापि दृढ अभ्यास से अंत में

वह अवश्य प्राप्त होती है।

(४७६) प्रोफेसर "शिवेलियर" ने एक जगह लिखा है कि एक जवान, आदमी ने एक एक लगातार बारा चुरट पीने की बाजी लगाया। ज्योंही वह नववां चुरट पी चुका उसका सिर घूमनें लगा और देह कांपने लगी। तो भी उसने अपनी जिद नहीं छोड़ी और पूरे बारा चुरट पीही डाले। परंतु रात को वह मर गया। पेन्सिल वनिया की एक लड़की ने आइसक्रीम के बारा प्याले एक आसन बठ कर खाती थी और उसी रातको वह मर गयी थी। उसी के जोड़ की यह बात है, परंतु इससे यह नहीं समझना चाहिये कि चुरट या आइसक्रीम के परिमित सेवन करने से भी शरीर में विकार पैदा होते हों।

(४७७) तमाखू और मद्य इनकी रुची स्वभाविक नहीं किन्तु कृत्रिम है। इसी से वह शरीर को नुकसान पहुंचाती है।

(४७७) मनुष्य के शरीर में २०८ हड्डियां हैं उन में आधे से अधिक हाथ और पैरों मे है।

(४७९) हजारों वर्ष पहले के आदमियों से हम अधिक बुद्धिमान् और अकलमंद हैं इस बात का घमंड किसी को नहीं रखना चाहिये पारपी के पास एक हजारों वर्ष पहले की चमार की दूकान जमीन में से निकाली गई है उसमें आज कल कैसे चमारों के हथियार बहुत से निकले हैं।

(४८०) टिफिन और खाने के वखत मेज पर स्वच्छ और सफेद चद्दर बिछाकर उसपर फूलों के गुच्छे रखकर बड़ी सभ्यताके साथ भोजन करना, कितने संतोष और आनंद की बात है! (हमारी राय में यह केवल रुचि की बात है। पुरा नियम लोगोंकी

रुचि के अनुसार यह नियम लिखा गया है। तत्वविचार से उसमें कोई तादृश लाभ नहीं प्रतीत होता।)

(४८१) दरवाजे के बारीक छेद में से किसी की कोई बात चीत छिपं कर सुनना, कोई परदे की बात चुप चाप देखना और किसी की चिट्ठी बिना उसकी संमति के पढ़ना, ये तीनों बातें वड़ी ही नीचता की है।

(४८२) हम किसी आदमी के विषय में अच्छी और बुरी दोनों प्रकार की बातें सुनते रहते हैं. उनमें से बुरी बातों को दिलमें रख कर यदि केवल अच्छी बातों की चार भले आदमियों में चर्चा करने की आदत रक्खें तो समाज का वहुत कुछ सुधार हो सकता है।

(४८३) स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा और मोटे आदमी को पतले आदमी की अपेक्षा अधिक निद्रा की आवश्यकता है।

(४८४) दिन भर में तीन वार खाना और उसके बीच में बिलकुल न खाना इस नियम से अजीर्ण कभी नहीं होगा।

(४८५) जवान आदमी खाली जोश में आकर बिना आगे पीछे का विचार करके आत्मघात कर बैठते हैं परन्तु चढ़े अवस्था के आदमी ऐसी बातों के विषय में पूरा विचार करते हैं। यह सर्वमान्य नियम है।

(४८६) विना रोग का वास्तविक कारण निश्चित किये उस पर चिकित्सा करना वृथा है।

(४८७) उष्ण हवा में "बक्टेरिया" और दूसरे विषैले जीव जतुं होते हैं। वे गुमड़े और जखम वगैरह में तत्काल घुस जाते हैं परन्तु उनको कर्पूर मिश्रित मद्यार्कसे वारंवार धोते रहने से वे जंतु मर जाते हैं इसी से गुमड़े, जखम वगैरह वार वार धोकर

साफ रखनेसे जल्दी रुक्ष जाती है.

(४८८) टिफिन या खानेके एक घंटा पहले न्हानेका उत्तम समय है. भोजनके बाद दो घंटेतक कभी नहीं न्हाना चाहिये. पानीमें तैरने वगैरहका नियमित व्यायाम करना चाहिये. जाडा या थकावट मालूम होनेतक पानीमें नहीं रहना चाहिये. न्हानेके बाद शरीरमें फुर्ती होनी चाहिये. इसलिये शरीर अच्छी तरह कपडेसे पोंछकर कपडे पहेनने चाहिये. धूपमें न्हाना बहुत भयंकर है. जब बहुत पसीना आया होय, बहुत गरमी होती हो, ऐसे समयपरभी पानीमें उतरना हानिकारक है. नाव या जहाजमें बैठनेसे जिन्हें चक्कर आती है उनकेलिये जब हवा अच्छी हो तबही नावपर खुली जगामें फिरना उचित है. और समयमें अपने कमरेहीमें इधर उधर घूमना ठीक है. प्रथम वांति होना समुद्रयात्राकेलिये लाभदायक है.

(४८९) अन्योन्यसंबंधी अथवा तारतम्यज्ञानसे अनेक बार बहुत संतोष होता है. यदि हम किसी मंदिरकी अपने रहनेके कमरेके साथ तुलना करें तो मंदिर हमें बडा मालूम होगा और उसमें अधिकसे अधिक १००० आदमी बैठ सकते हैं. यह नगरके मंदीरकी बात हुई. गांवके मंदिरमें तो इससे आधेही आदमी बैठ सकते हैं. परंतु रोममें सेंटपिटरके मंदिरमें ९४००० आदमी बैठ सकते हैं.

(४९०) हरेक आदमीको अपनी आयके अनुसारही व्यय करना चाहिये. आमदनीसे अधिक खर्च कभी नहीं करना चाहिये. बाजारमें सब चीजें नकद दाम देकर मोल लिया करो. इसमें कई तरहके फायदे हैं. प्रथम तो दूकानदार तुम्हें देखकर खुश होगा और तुम्हेंभी उसका भय नहीं रहेगा. द्वितीय—हमेशा उससे दबे रहनेकाभी कारण नहीं होगा. तीसरी बात—जहां चीज अच्छी और सस्ती मिलेगी वहींसे तुम खरीद सकोगे और सबसे बडी बात यह है कि, तुम सदा ऋणमुक्त रहोगे.

(४९१) कामको अपनेसे आगे मत बढने देना. प्रत्युत तुमही कामसे आगे बढे रहना. (अर्थात काम बाकी न रखना.)

(४९२) जिस देश या रियासतमें हम रहते हैं उसका विस्तार हमें मालूम रहनेसे जिस किसी दूसरे देशमें हम जाएं उसके विस्तारसे इसकी तुलना कर सकते हैं.

(४९३) बीमारीमें सर्वशक्तिमान् और दयालु परमेश्वरपर दृढ विश्वास रखना यह सबसे बढकर औषध है. इसीसे अक्षय्य शुद्धि, सुख और शांति प्राप्त होकर शारीरिक और मानसिक संताप नष्ट होता है.

(४९४) इस संसारमें सफलमनोरथ होनेकेलिये परमेश्वरनें प्रत्येक मनुष्यको आरोग्य और शक्तिकी पूंजी दे रखी है. इसलिये जो मनुष्य अपने आरोग्यकी अच्छी तरहसे रक्षा करता है और शक्तिका यथोचित व्यय करता है उसके शरीरमें तारुण्यहीमें नहीं किंतु वृद्धावस्थामेंभी जवानी कीसी सामर्थ्य बनी रहती है.

(४९५) रोगोंकी उत्पत्ति स्वभावहीसे नहीं होती. किंतु अपने अज्ञानसे अथवा आहारविहार संबंधी भूलोंसे रोगोद्भव होता है.

(४९६) सर्वेंद्रियशास्त्रका अध्ययन युवकोंके और विशेषतः कन्याओंके शिक्षाक्रममें अवश्य होना चाहिये.

(४९७) भोजनसे आधा घंटा पहले फल खानेसे उनके अंदरका पुष्टिकारक अंश रुधिराभिसरणमें जल्दी मिल जाता है. भोजनके पश्चात् खानेसे उतना फायदा नहीं होता.

(४९८) जब शरीरमें बहुत थकावट हो तब ठंडे पानीसे और भोजनके बाद दो घंटेके अंदर कभी स्नान नहीं करना चाहिये.

(४९९) जो आदमी श्रीमान् लोगोंकी निंदा और तिरस्कार करते हैं उनको नीच और मत्सरी समझना चाहिये. ऐसे लोगोंमें औदार्य बिलकुल नहीं होता. अमीरोंके बडे बडे आलीशान मकानात, उनके घोडे, उनकी गाडियां, उनके बहुमूल्य वस्त्र तथा आभूषण, उनका परिवार वगैरेह ऐश्वर्य देखकर सर्वसाधारण लोगोंके चित्तमें इस प्रकारके विचार ऊठते हैं कि, अगर हम इनकी जगहपर होते तो स्वयं बहुत साधारण खर्चसे निर्वाह

करके गरीबोंको बहुत दान करते. परंतु ऐसा विचार करनेवाले लोग इस बातको बिलकुल भुल जाते हैं कि, अमीर लोग अपने ऐश्वर्यका सामान गरीबोंको रुपया देकरही जमा करते है. आपकी और उनकी रीतिमें फरक करते है कि, अमीर लोग गरीबोंको उनके परिश्रमका पूरा बदला देकर उत्तेजित करते हैं और आप बिना परिश्रमके उनको रुपया पैसा देकर आलसी, फजूलखर्च और भिखारी बनाते हैं.

(९००) जब किसीसे किसी विषयकी बातचीत करनेमें तुम्हें किसी बातकी नाहीं कहनेका अवसर आवेगा तब बेशक तुम नहीं कह दो. परंतु वह सभ्यता और विवेकके साथ कहो.

(९०१) जिस स्थानमें घंटोंतक सूर्यप्रकाश नहीं जा सकता वह स्थान चाहे कितनाही सुहावना और सुथरा हो, उसमें सोना या बहुत देरतक ठैरनाभी आरोग्यके विषयमें अहितकर है.

(९०२) सवेरे ऊठकर दांतोको अच्छी तरह मांजकर मुंह धो डालना. इससे दांतोमें जमी हुई खटास जाती रहती है. दिनमें और रात्रिको भोजनके बाद हमेशां दांत अच्छी तरह धोकर सफा रखनेसे वे मजबूत रहते हैं और उनको कृमि नहीं खाते.

(९०३) जिस तरुण पुरुषको अपने विवाहकेलिये लडकी पसंत करते समय उसमें कुछ झूंटे सच्चे दोष निकालनेकी बडी भारी टेव होती है, वह खुदही सामान्यतः दोषपूर्ण होता है. ऐसा होनेपरभी कन्याके क्षुद्र दोष निकालकर वे अपनी निर्लज्जता और अविनय प्रकट करते हैं.

(९०४) सोनेसे पहले अगर बहुत जाडा मालूम होने लगे तो अंगीठी पास रखनेकी अपेक्षा—व्यायाम करना अच्छा है. इससे शरीरमें गरमी आनेसे शीत जाती रहता है.

(९०५) यूरपमें ईसाइयोंके मंदिर (गिरजाघर) बडे भारी होते हैं. रोम नगरमें सेंटपिटरका जो गिरजाघर है उसमें १४००० आदमी बैठ सकते हैं. इसके मुकाबलेमें हमारे यहांके मंदिर बहुत छोटे होते हैं. हमारे प्राचीन मंदिर ऐसेही बहुत बडे होते थे.

(५०६) जब तुम अपने पास बैठे हुए आदमियोंको टालना चाहते हो उस समय उनके विषयमें व्यंगपूर्ण और व्याजस्तुति तथा दिल्लगीकी बातें करने लगो, जिसमें वे अप्रसन्न होकर एक एक करके सब उठके चले जाएंगे.

(५०७) दूरसे सुंदर दीखनेवाले आदमी जब बहुत निकट आते हैं तब उनका सौंदर्य जाता रहता है और प्रत्युत वे कुरूप प्रतीत होते हैं. परंतु सामान्य मनुष्योंका ज्यों ज्यों अधिक सहवास होता है त्यों त्यों वे अधिक प्रिय मालूम होते हैं. (दूरस्थाः पर्वता रम्याः समीपस्थाश्च बर्बराः)

(५०८) यदि प्रत्येक मनुष्य सबेरे उठतेही इस बातका नियम कर ले कि, दिनभरमें मैं क्रोध, जल्दी या निष्ठुरताका एक शब्दभी न कहूंगा, तो मनुष्योंके गार्हस्थ्यसुखकी बहुत कुछ वृद्धि होगी.

(५०९) " बेशक " इस शब्दका व्यवहार असभ्य लोग हरेक प्रकारकी बातचीतमें किया करते हैं. उसका भावार्थ यह होता है कि, " तुम इतने मूढ बुद्धि हो कि तुम मेरी बातको नहीं समझ सकते."

(५१०) शोधक विद्वानोंनें यह सिद्धान्त कर रखा है कि, सूक्ष्म जीव जंतु वगैरहकी पूरी वृद्धि होनेकेलिये जितना अधिक काल लगता है. उतनेही अधिक दिन वे दीर्घायु होते हैं. मनुष्योंके विषयमेंभी यह सिद्धान्त घटता है.

(५११) किसी बातसे यदि चित्तको दुःख हो जाय तो उसको प्रकट न कर अंदरहीं अंदर दबा रखना स्वास्थ्यकेलिये बहुत हानिकर है. मलमूत्रादिके सदृश दुःखकेभी स्वाभाविक वेग होते हैं. उनको रोक रखनेसे अनेक प्रकारके विकार उत्पन्न होते हैं. आंसू बहानेसे चित्तकी व्यथा घट जाती है, किंबहुना दूर होती है, और अन्तःकरणको समाधान होता है.

(५१२) मुंह बंद करके नासिकाकेद्वारा श्वासोच्छ्वास जारी रखनेसेः—(१) चलते समय थकावट कम मालूम होती है. (२) नींदमें

अगर बहुत पसीना आता हो तो कम होता है. (३) ग्रामीण आदमी जब गांवमेंसे शहरमें आता है तब उसका चेहरा गवांरोंकासा नहीं दीखता. (४) फेंफडोंमें ठीक हवा भरती है. (५) नाकमेंसें मस्तिष्कके-द्वारा फुफुसोंमें हवा जानेसे वह अधिक सर्द नहीं होने पाती. और (६) श्वास गहरा लेना पडता है जिससे छाती चौडी और मजबूत होती है.

(९१३) जिस युवतीको गृहस्थीके कामकाजका ज्ञान नहीं है उसकी योग्यता बुड्ढी नौकरानीसे अधिक नहीं है.

(९१४) हॉरेस वॉलपोल कहता है कि " सप्ताहमें दो तीन बार जरा जरा फिटकरी मुंहमें घुल जानेतक रखकर लार थूंकते रहनेसे मेरे दांत बडे पक्के हो गये. जिस ग्रोसवेनकी स्त्रीनें मुझे यह उपाय बतलाया था; उसके दांत मरते समयतक बडेही मजबूत थे. परंतु हॉरेसने जिस समय यह उपाय लिख रखा उस समय कितनी थी और ग्रॉसवेनरकी स्त्री जिस समय मरी उससमय उसकी उमर चालीसने ऊंची थी या नहीं? इन बातोंका पता नहीं लगता. इस प्रकारकी बहुतसी रोगनिवारक दवाएं इसी तरह सहजमें प्रसिद्ध हो गयीं.

(९१५) एक लडकीनें अपने प्राणोत्क्रमणके समय अपनी मांसे कहा कि, " अरी अम्मा ! मैं अब मरती हूं, तू किवाड खोल दे और दूतोंको अंदर आने दे. वे मुझको मेरे घर ले जानेकेलिये आये हैं." इस बातको कल्पित न समझिये. यह वास्तविक घटना है.

(९१६) कितनेही आदमियोंकी इधर उधरकी मामूली दवाइयोंपर बडी प्रीति होती है. परंतु उससे कई बार बुरा फल निकलता है. (१) एक औरतकी आंखें सूज गयीं. उसको किसीनें कहा कि रातको सोतेसमय सडे हुए सरीफेके फल आंखोंपर बांध दो. उसनें उसी तरह किया और जब दूसरे दिन सबेरे देखने लगे तो मालूम हुआ कि, वह औरत बिलकुल अंधी हो गयी है. वास्तवमें यह दोष दवाके मामूलीपनका नहीं. किंतु बतलानेवालेकी मूर्खता या दुष्टताका है.

सरीफेमें नेत्रविकार पैदा करनेका दोष ग्रंथोंमें लिखाहुआ हुआ है. ऐसा होनेपरभी नम्रविकारकेलिये उसकी दवा किसीनें कही यह बडा आश्चर्य है दवा कैसीही हो; मामूली हो या बडी कठिनाईसे बननेवाली हो, उसकी योजना करनेवाला मनुष्य प्रामाणिक और चतुर होना चाहिये. (२) हरा चाह बहुत गुणकारी बतलाया जाता है. मलशुद्धिकेलिये एक दफा किसीनें एक बालकको वह पिलाया—उससे दस्त तो खुलकर हो गया; परंतु उसके साथही उस बालकको आक्षेपक वायुकी बीमारी (Convulsions) शुरू हुई और उससे वह मर गया. (३) क्षत, व्रण वगैरह जखमोंपर मोमबत्तीका तेल कुछ आदमी लगाते हैं. परंतु वह बहुत नुकसान करता है.

(५१७) औषधियोजना करनेवाला मनुष्य यदि बुद्धिमान् हो और उसको आरोग्य तथा रोगके मुख्य मुख्य सामान्य तत्व मालूम हों, तो वह बहुतसे आदमियोंका दुःख दूर कर सकता है.

(५१८) शरीरपर किसी जगह फोडा निकला हो तो वैद्यकी सलाहके विना—गरम पानी या मिटा तेल—इनके अतिरिक्त और कोई तीव्र उपाय नहीं करने चाहियें.

(५१९) शरीरपर फोडे फुन्सियोंका निकलना एक प्रकार अच्छाही है. क्योंकि इनकेद्वारा शरीरस्थ विकार बाहर निकल जाता है. (परंतु वह रोगके रूपमें नहीं जाना चाहिए.)

(५२०) सदा उद्योगी रहना मनुष्यकेलिये जितना आवश्यक है उतनाही आवश्यक उसकेलिये सदा सुखी रहना है. कितनेही मनुष्य अनेक प्रकारके कामकाज तथा चिंताओंके चक्करमें इस कदर घिरे रहते हैं कि, उनको खाना—पीना—मित्र—कुटुंब इनसे कुछभी सुख नहीं मिलता. वे इस बातको जराभी नहीं समझते कि, ये बातें ईश्वरनें इसलिये पैदा की हैं कि, उनकेद्वारा हम आनंदमें रहकर सुखसे दिन काटें.

(५२१) जगन्नियामक परमेश्वरकी यह मनशा नहीं है कि, हम उमरभर परायी ताबेदारी करके उनके गुलाम बने रहें. जो आदमी

कामकाजमें तथा रुपया पैदा करनेमें सिवाय गुलाम बननेके और उसी बातका महत्व नहीं जमझते वे न तो परमेश्वरकी इच्छा पूर्ण करते हैं और न अपनाही कर्तव्य पालन करते हैं.

(९२२) संसारमें नेकनामी बहुत काम करनेसे नहीं, किंतु बहुत सुखी होनेसे प्राप्त होती है. उसी तरह वह बहुत रुपया पैदा करनेसे नहीं, किंतु उस रुपयेको बहुत भोगनेसे होती है.

(९२३) जो आदमी औरोंकी उन्नति तथा सुखवृद्धिकेलिये प्रयत्न करनेमें आनंद मानता है और उसी बातमें सारा लोभ रखता है वही सबसे बढकर बुद्धिमान है और वह बहुत दिनतक जाती है.

(९२४) पहले तो रुपया पैदा करनेकेलिये बुद्धिकौशल चाहिये. फिर उसको जतन करके रखनेकेलिये दुगना कौशल चाहिये. और उसको अच्छे कामोंमें लगानेकेलिये दसगुना कौशल चाहिये.

(९२५) अब यह दुनियां पुरानी हो चली है और उसकी आबादीभी बढ रही है. लोगोंमें परस्पर ईर्षा और विरोध बढते चले जाते हैं. दिनोंदिन पेट भरना कठिन होता जाता है. और द्रव्यलोभ तो इस कदर बढ रहा है कि, मनुष्य कैसाही साहस करनेसे जरा नहीं हिचकता. परंतु इस बातकी खूब समझ रखना, कि जो आदमी इन सब बातोंमें अग्रसर होते हैं उनको सुखका लेशभी नहीं मिलता; प्रत्युत वे शीघ्रही नष्ट होते हैं.

(९२६) हरेक बातमें जल्दी करना यह सत्यानाशीकी जड है. इस जल्दबाजीसे इस सुधरे हुये जमानेमें सैंकडों अनर्थ होते रहते हैं.

(९२७) अनेक बार अति परिश्रम करनेवाला मनुष्य बहुत जल्दी लाचार हो जाता है.

(९२८) दैवाधीन कहलानेकेलिये मनुष्यमात्र पात्र है. कितनेही दफा कुछभी प्रयत्न न करके केवल दैवके भरोसे रहना बहुत लाभदायक

पाया जाता है और उससे बहुतसे रोग तथा आकस्मिक आपत्तियां दूर होती हैं.

(५२९) शारीरस्वास्थ्य उत्तम रखनेवाले एक तत्वमें, कभी कभी बारा भिन्न भिन्न प्रकारकी युक्तियां होती हैं.

(५३०) सीधे और सुगम मार्गसे कार्यसिद्धि अच्छी होती है. टेढे मार्गसे या एचपेचसे वह कभी नहीं होती.

(५३१) जिस कामके करनेसे भाग्योदय होनेके बदले अंतमें हानिही होनेवाली है—ऐसे काम करनेमें कितनेही आदमी दिनरात लगे रहते हैं.

(५३२) बाहरी ठाठ बाठ या ऊपरी चमक दमक दिखाये विनाभी मनुष्य अपनी आयु बडे आनंद और ऐश—आराममें बिता सकता है.

(५३३) ग्रेटब्रिटन्, फ्रान्स और जर्मनीके रहनेवाले लोग रुपया पैदा करके गृहस्थीके सुखको अच्छी तरहसे भोगते हुए बडे आनंदसे काल व्यतीत करते हैं. हमारे इस देशके रहनेवाले लोगोंकी स्थिति कुछ और प्रकारकी है. वे केवल खानेभरको पैदा करके उच्च स्थिति प्राप्त करनेकेलियेही दिनरात परिश्रम करते रहते हैं.

(५३४) जल्दी जल्दी दस बीस लोटे या दो चार घडे पानी शरीरपर डालनेसे सच्चा स्नान नहीं होता. शरीरको इस तरहसे मलना चाहिये कि, उसपरसे सारा मैल निकल जाय और त्वचाके छिद्र खुल जाएं. फिर बहुत तेज हवा न लगने देना और सूखे वस्त्रसे सारा शरीर साफ पोंछ डालना.

(५३५) बीमारको दवा पानी देनेवाला परिचारक यदि समझदार हो और वह सम्हालकर प्रेमके साथ उसको दवा देता हो, तो फिर डॉक्टर—वैद्यकी बहुतसी जरूरत नहीं पडती.

(५३६) मनुष्यके बहुतसे रोग केवल ठंडे या गरम पानीसे आराम किये जा सकते हैं.

(५३७) अगर सर्दी—जुकाम हो जाय तो गरम पानीका उपयोग करनेसे बहुत फायदा होता है.

(९३८) पानी, व्यायाम और आहार इन तीन चीजोंमें–(१) शरीर निर्मल रखनेकेलिये पानी बहुत चाहिये. (२) रक्तशुद्धिकेलिये व्यायाम परिमित करना चाहिये, और (३) शरीर दृढ तथा स्वस्थ रहनेकेलिये आहार नियमित होना चाहिये. इन तीन नियमोंका यदि यथोचित प्रकारसे पालन किया जाय तो मनुष्यका स्वास्थ्य ८० वर्षकी अवस्थातक निस्सन्देह उत्तम रह सकता है.

(९३९) यह समझना भुल है कि, तत्वविज्ञान, अपना नित्यका व्यवसाय या साहित्यशास्त्र इन विषयोंका परिशीलन करनेसे मगज खराब होता है.

(९४०) जब तुह्मारा स्वास्थ्य ठीक है, तब उसको औरभी सुधारनेकेलिये उससेभी अच्छा बनानेकेलिये किसी तरहका वृथा परिश्रम कभी मत करो.

(९४१) बहुत अभ्यास करनेसे मस्तिष्ककी शक्ति बढती है, और वह कभी बिगडने नहीं पाता.

(९४२) व्यापारमें हानि, दैवी आपात्तियां, मानसिक क्लेश, दिन-रात चिंता, और हर बातमें निराशा, इन बातोंका शारीरस्वास्थ्यपर बहुत भयंकर असर होता है. और यदि स्वास्थ्य ठीक हो तो, बहुत अभ्यास और विचार करनेसे वह बिलकुल नहीं बिगडता.

(९४३) चित्रविचित्र कुतूहलजनक चीजें या घटनाएं देखकर प्रसन्न होना, और खुली हवामें स्वच्छंद होकर खेलना कूदना इससे बढ-कर छोटे बालकोंकेलिये दूसरी कोई दवा नहीं है.

(९४४) बालकोंको जो चीज न सुहाती हो, वह उन्हें जबरदस्ती कभी नहीं खिलानी चाहिये. इस तरह जबरदस्ती खिलाना उनपर व्यर्थ जुल्म करनेके बराबर है.

(९४५) बालकोंको भोजन करते समय हंसनेकी तथा इधर उधरकी मजेदार बातें कहनेकी आदत लगा देनी चाहिये. इससे शरीरमें

रक्ताभिसरण अच्छी तरह होता है, और भोजन जल्दीसे या अनियमसे नहीं होने पाता.

(५४६) भोजन करते समय कुछ बातचीत न करके बिलकुल चुपचाप खाते जाना; पेट तथा अंतःकरणकेलिये अपायकारक है.

(५४७) प्रतिदिन एकही प्रकारका आहार नहीं सेवन करना चाहिये. उसमें सदा बदल सदल करते रहना चाहिये.

(५४८) बहुत उद्दंडपना करनेवाले तथा नाचने कूदनेवाले लडकोंका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है. ऐसे लडकोंका दयाजनक रोना सुननेकी अपेक्षा, कानफाड डालनेवाला उनका हंसना सुनना बहुत अच्छा.

(५४९) मस्तिष्कका काम बहुत करनेसे मगज बिगड जाता है, इसका सच्चा कारण अनियमित आहार सेवन करके फिर अत्यंत मस्तिष्कका काम करनाही है.

(५५०) न्यूटन, हर्शल, हंबोल्ट प्रभृति विद्वान् मस्तिष्कका काम नियमपूर्वक करते थे, इसीसे वे बहुत बरसतक जिये.

(५५१) बायरन्, बर्न्स, कोलरिज, शेली, क्रीट्स वगैरह कुछ बडे बडे विद्वान् पुरुष बीच जवानीहीमें मर गये. परंतु उनके अकाल मृत्युका कारण दीर्घ विद्या-विचार नहीं, किंतु दुर्व्यसन था.

(५५२) जॉर्जियस्, एपिमेनीडीस्, ऐसाक्रेटस्, हीरोडोटस्, हिपोक्रेटस्, झेना आदि बडे बडे विद्वान् और विचारशील पुरुष प्राचीन समयमें हो चुके. वे ८० वर्षकी अवस्थाके बादभी जीते थे.

(५५३) खालीपेट मनुष्यकी विचारशक्ति ठीक ठीक काम नहीं करती. उससे कोईभी दृढ अभ्यासका काम नहीं हो सकता.

(५५४) तुम्हें अगर देरतक भोजन करना हो तो, धीरे धीरे खाते रहो. जल्दी जल्दी मत खाओ.

(५५५) कभी कभी हमारे मस्तिष्कमें बडी देरतक अनेक प्रकारके विचारतरंग उठते रहते हैं. परंतु हम उन्हें लिख नहीं रखते. और

जब दूसरे किसीके साफ साफ लिखे हुए उन्ही विचारोंको हम देखते हैं, तब हमें बडी प्रसन्नता होती है; और फिर उन विचारोंको हम कभी नहीं भूलते.

इस पुस्तकमें लिखे हुए अनुभवसिद्ध विचार जब पढोगे, तब पूर्वोक्त नियमकी यथार्थता तुह्मारे समझमें आवेगी.

(९९६) ठंडे पानीसे पांव धोकर, उन्हें साफ और शुष्क रखना, जिससे वे गरम रहेंगे. जूतोंके तळोंमें दो चार बार मिट्टीका तेल देकर हरबार उन्हें धूपमें रखनेसे जूते खुष्क और मजबूत रहते हैं. गीले जूते पहेननेसे अनेक प्रकारके भयंकर रोग पैदा होनेका डर रहता है.

(९९७) शीतकालमें इंडिया रबरके जूते पहेननेसे पैरोंमें गरमी बनी रहती है.

(९९८) गरमीके दिनोंमेंभी नीचे फ्लानेलका कुर्ता पहेनकर उसके ऊपर फिर और कपडे पहेनना वहुत हितकर है.

(९९९) घरके अंदर जानेसे पहले दरवाजेके वाहर जूतोंमें लगी हुआ कीचड तथा गर्दा अच्छी तरह पैर जमीनपर ठोंक ठोंककर या अन्य रीतिसे निकाल डालो, और फिर देहलीके भीतर पैर रखो.

(९१०) जिसकी वजेसे हमारा शरीर स्वस्थ और नीरोग रहता है, और उत्पन्न रोग नष्ट होते हैं. ऐसी चीज कितनीही क्षुद्र होनेपरभी उसको क्षुद्र मत समझो. हम लोग अपनी बीमारीमें अपने आपको बहुत क्षुल्लक तथा निर्जीव समझते हैं, और इसीसे हम औरोंकेलिये भारभूत होते हैं. इसी तरह खुद अपना तथा अपनी सेवा शुश्रूषा करनेवाले परिचारकोंका समय व्यर्थ जाता है, और हमें कोईभी चीज या कोई बात नहीं सुहाती.

सुहाव ना घर, प्यार करनेवाले आदमी, प्रिय मित्र या बहुतसी दौलत इनमेंसे किसीमें यह सामर्थ्य नहीं है कि, वह हमारी वेदनाओंको रंचकभी घटा सके, या हमें घडीभरकेलिये आरामसे सुला सके.

(९६१) लाखों रुपयोंकी अपेक्षा उत्तम प्रकारके आरोग्यका मोल बहुत बढकर है.

(९६२) प्राणोत्क्रमण समय मनुष्यकों ऐसा जान पडता है कि, अब हम निराधार-निरालंब डूब रहे हैं. उस समय जीव किसी न किसी चीजका सहारा ढूंढता रहता है. हेनरी क्ले साहबनें मरनेसे जरा पहले अपने लडकेसे कहा कि " मेरे प्यारे बेटे! अब तू मुझे मत छोड." (यह बात केवल अनात्मवादी, अधर्मी नास्तिकोंकी है. हम लोगोंनें धर्मका ऐसा दृढ आधार पकड रखा है कि, हमें यह नहीं मालूम होता कि हम निराधार डूब रहे हैं. प्रिय पुत्रोंका आधार शरीरभरहीकेलिये है. परलोकमें आत्माके साथ पुत्र नहीं जा सकता. वहां तो " एक एव सुहृद्धर्मो निधनेऽप्यनुयातियः" इस मनुजीके वचनानुसार मरनेपरभी साथ चलनेवाला एक धर्महीं है. जो धर्मके आधारको दृढताके साथ पकड रखते हैं, वे शांतिसे प्राणत्याग करते हैं.)

(९६३) ह्यूम नामक इतिहास लेखकनें अपने अंतकालमें खेलनेकेलिये ताश मांगा था. सर वॉल्टर स्कॉटनें अपने मृत्युकालमें अपने जामातसे कहा कि—"वह पुस्तक उठा लाव" जवांईने पूछा कि— "कौनसी पुस्तक ले आऊं"? उसपर पासही मेजपर एक ईशस्तुतिकी पुस्तक रखी हुई थी, उसकी तरफ उंगली दिखाकर स्कॉट साहबनें कहा कि—"बस, वही एक पुस्तक है." मरते समय स्कॉट साहबके आत्माको यह विश्वास हो गया था कि, अब मुझे इस आखरी वक्तमें इस ईशस्तुतिकी पुस्तकहीका सहारा मिलेगा.

(९६४) इंग्लंडका प्रिन्स ऑल्बर्ट् बडा बुद्धिमान् सर्वसंपन्न, सदाचारपरायण और विख्यात था. मरनेके बाद जब उसको वैतरणी नदीके पास ले गये, तब उसनें पासवाले एक आदमीसे कहा कि " मैंनें बहुतसी दौलत पैदा करने और अपनी शक्ति तथा अधिकारको यथेच्छ भोगनेके सिवाय और कोई पुण्यका काम नहीं किया है. अब मैं कैसी अधोगतिको चला जाऊंगा ! "

(९६५) मरनेके बाद सिवाय धर्मके और कोई चीज अपने साथ नहीं चलती. (नित्यं सन्निहितो मृत्युः कर्त्तव्यो धर्म संग्रहः ॥ १ ॥)

(९६६) वनस्पतियोंमें स्त्री तथा पुरुष जातिमें यह फरक होता है कि, स्त्रीजाति निर्माण करनेकेलिये जितनी जीवशक्ति व्यय करनी पडती है, उससे कम शक्तिमें पुरुष जातिकी उत्पत्ति होती है.

(९६७) वनस्पतियोंमें रामबाणके वृक्ष देखते देखते बहुत बडे होकर टूटभी जाते हैं. ओक वृक्ष सौ वर्षतक बढते रहते हैं, और पहाड, के समान दृढ होते हैं, उसी तरहपर ज्यों ज्यों मनुष्य बढता जाता है, त्यों त्यों उसका शरीर सुदृढ होता जाता है.

(९६८) बीस वर्षसे कम उमरमें विवाह करनेसे और पचीस सालकी उमरके बाद अविवाहित रहनेसे मनुष्यकी शारीरिक तथा नैतिक स्थिति अत्यंत बिगड जाती है. इसलिये विना किसी बहुतही खास कारणके जहांतक हो सके, वहांतक उक्त नियमका भंग नहीं करना चाहिये. (कहना न होगा कि, यह नियम पुरुषोंकेलिये कहा गया है.)

(९६९) अंधत्व, दुर्बलता, गलेके रोग इस प्रकारके कई विकार तमाखू पीनेकी आदत छोड देनेसे जाते रहते हैं. इससे यह बात साफ जाहिर होती है कि, तमाखूके पीनेसेही ये रोग पैदा होते हैं. अब कुछ तमाखू पीनेवालोंको ये विकार नहीं होते, इससे हमेंभी नहीं होंगे यों मान लेना सरासर भूल है.

(९७०) गुमडे, फोडे तथा इस प्रकारकी और जखमें कपूरके पानीसे साफ धो डालने और उनपर रुई बांध देनेसे बहुत लाभ होता है. (हमारा तो अनुभव यों है कि, किसी प्रकारकी जखम हो उसमें कपूरके उपयोगसे बहुत फायदा होता है.)

(९७१) जिनमें मद्यार्क(ऑल्कोहॉल) होता है, ऐसे प्रवाही पदार्थ क्लोरल, क्लोरोफॉर्म, ईथर आदि सब निद्रा लानेवाली मादक दवाइयां हैं. इनको

स्वाभाविक आहारके तौरपर कभी नहीं सेवन करना चाहिये. स्वाभाविक आहारसे नाडी तेज हुए विना शरीरमें फुर्ती आती है, और इसीसे उसका शरीरपर अच्छा असर होता है.

(५७२) मनुष्य जब उदास और निरुत्साही हो जाता है, तब शरीरमें फुर्ती और उत्साह लानेकेलिये किसी तरहकी उत्तेजक—दीपक दवा लानेकी उसको इच्छा होना एक स्वाभाविक बात है. परंतु ऐसे समयपर शराब पीनेकी अपेक्षा अपने मनोनुकुल आनंदी यार दोस्तोंमें हिलमिलकर रहना विशेष दीपक दवाका काम करता है. और गृहस्थीका सुख तो सबसे बढकर उत्तेजक दवा है.

(५७३) रातको सो जानेपर यदि तुह्मारे पैर तुह्में जाडेसे ठिठुर गयेसे मालूम हों तो, उन्हें हाथसे खूब मलोताकि उनमें गरमी आ जाय.

(५७४) बिस्मार्क नामक एक विद्वान् मनुष्यके विषयमें कहते हैं कि, वह हरेक काम नियमपूर्वक और बडी सावधानीसे किया करता था. वह किसी काममें बिलकुल जल्दी नहीं करता था, और उपस्थित काम पूरा करनेकेलिये बहुत समय है, इस प्रकार मनमें समझकर धीरजके साथ उस कामको करता था. कितनेही आदमियोंको यह आदत होती है कि, वे पहलेसे नियमपूर्वक और सावधीनेसे काम नहीं करते जिससे उन्हें उस कामको पूरा करनेमें बडी जल्दी होती है, और उसीसे काम बिगडभी जाता है.

(५७५) सबसे नीचे फ्लानेलका कुर्ता पेहननेसे जो पसीना आता है, वह सब उससे सोख लिया जाता है. सूती कपडेका कुर्ता पेहननेसे यह बात नहीं होती. प्रत्युत कुर्ता भीग जाता है.

(५७६) डॉक्टर स्लीमन नामक विख्यात आदमीके विषयमें कहा जाता है कि, वह १४ से २० वर्षकी अवस्थातक सवेरे ५ बजेसे लेकर रातको ९ बजेतक पन्सारीकी दूकानमें सब तरहका कामकाज किया

करता था. इस काममें उसनें जो शिक्षा तथा अनुभव प्राप्त किया, उसीसे वह भविष्यतमें बड़ा कीर्तिमान् हुआ. आजकलके आदिमियोंसे तो सुबहसे श्यामतक निर्वाहके योग्य द्रव्य पैदा करनेकेभी श्रम नहीं होते.

(५७७) पुष्टिकारक तथा उत्तम प्रकारसे बनाये हुए आहार सेवन करनेसे संसर्गजन्य आदिरोग नहीं होते.

(५७८) फजूल खर्च आदमी कभी न कभी मितव्ययी हो सकता है. परंतु कंजूष आदमी कभी उदार नहीं होगा.

(५७९) भोजनसे पहले फल खाना, स्वास्थ्यकेलिये हितकर है. पेटभर भोजन करनेके बाद फल खानेसे अजीर्णादि रोग होते हैं, और बेचैनी पैदा होती है.

(५८०) बीमारीके संबंधमें जो कुछ लक्षण पैदा होते हैं, वे एक प्रकार अपने अयुक्त आहार विहारके स्वाभाविक अनुशासनही हैं. कभी कभी ये लक्षण रोगनिवृत्तिसूचक होते हैं. इसलिये उनको नष्ट करनेके उपाय नहीं करने चाहियें.

(५८१) जिनका कोठा मृदु है, ऐसे आदमियोंको बद्धकोष्ठ करनेवाली दवाएं लेनेकी आदत नहीं करनी चाहिये. विशेषतः बालकोंकेलिये इस नियमका पालन करना बहुत जरूरी है. क्यों कि कभी कभी ऐसे उदाहरण देखनेमें आये है कि, बालकोंको बद्धकोष्ठ करनेवाली दवा देनेके बाद एक घंटेके भीतरही उनको कंपवायु (Convulsions) रोग पैदा हो गया.

(५८२) जो आदमी बहुत खाते हैं, वे श्रमभी बहुत कर सकते है. फिर वे श्रम चाहें शारीरिक हों या मानसिक.

(५८३) यथेच्छ खानेके मानी ये नहीं हैं कि—अनियमसे यहांतक खाया जाय कि उस खानेसे चित्तको ग्लानि हो, अन्नके विषयमें अरुचि पैदा हो, और अंतमें अजीर्ण हो.

(५८४) हरेक आदमीको सोनेकेलिये दस फूट लंबी चौडा और उतनाहीं ऊंचा कमरा अवश्य होना चाहिये.

(९८५) पढते पढते कभी नहीं सो जाना चाहिये. क्यों कि दिनमें उस तरह सोनेसे आंखोंको कशिश होती है, और रातको दियेसे मकान जलनेका भय रहता है.

(९८६) दो आदमियोंको एक बिस्तरपर सोनेकी आदत नहीं करनी चाहिये.

(९८७) जब तुम सोकर उठो, तब तुह्मारा सारा थकान दूर हो जाना चाहिये, और तुम्हें अपने शरीरमें फुर्ती और उत्साह मालूम होना चाहिये. जिस निद्रासे ये बातें होती हैं, उसीका नाम गाढ निद्रा है.

(९८८) संसारमें ऐसे बहुतसे आदमी पाये जाते हैं कि, जिनको श्रद्धा, धैर्य और दृढ आग्रह इन तीन चीजोंके अभावसे किसी काममें सफलता नहीं प्राप्त होती.

(९८९) उत्साह और शक्ति इनका यदि तुम यथोचित उपयोग न कर सको तो समझ लो कि, दुर्दैव और दुःख तुह्मारे पास खडेही हैं.

(९९०) तरुण आदमियोंको खूब याद रखना चाहिये कि, कोई धंदा हो, उसमें उत्कर्ष और श्रेष्ठत्व, विना शरीरकष्टके कदापि नहीं प्राप्त होता.

(९९१) किसीको जो कुछ कहना हो, सो सोच विचार कर कहो. यदि आवेशसे या मूर्खतासे झट किसीको कोई मर्मस्पर्शी शब्द कह डालोगे, तो उमरभरतक उस बातकी उसको याद बनी रहेगी. इस प्रकारके अनर्थ व्यवहारमें बहुत होते हैं, (अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रिय हितंच यत् । स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते "–भगवद्गीता.)

(९९२) माना कि बात सच है परंतु यदि तुम जानते हो कि, उसको कह डालनेसे किसीके चित्तको क्लेश होगा तो, तुह्में उस बातको कहनेका कोई अधिकार नहीं है. उदारचित्त मनुष्य कभी किसीके दिलको रंज नहीं पहुंचाते. (सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयात्.)

(९९३) बात बातमें दोष निकालकर उपालंभ देनेवाला बाप, हमेशा क्रोध करनेवाली माता, बहका हुआ लडका, झगडालू स्त्री, घर घर भटकानेवाली लडकी और दुष्ट प्रकृतीका बालक, ये जिस घरकी शोभा बढे रहे हों, उस घरसे अच्छा. वास्तवमें वह घरही नहीं.

(९९४) अपने पुरुखाओंनें अमुक एक बुद्धिमानीकी बात की या वे अमुक रीतिसे चलते थे, इसलिये हमकोभी वह, बात करनी चाहिये, और उसी रीतिसे चलना चाहिये, वरना लोग हमारी निंदा करेंगे, इस तरह समझना बडी भूल है. जिस बातमें या रीतिमें कोई स्वारस्य या लाभ नहीं, उसके वृथा दास बनकर कभी मत रहो. (" तातस्य कूपोऽयमिति ब्रुवाणाः क्षारं जलं कापुरुषाः पिबन्ति.")

(९९५) आजतक इस संसारमें बडे बडे अतिरथी–महारथी, राजनीतिनिपुण–पुरुष, वकील, वैद्य तथा धर्मगुरु हो गये. परंतु जिन्होंनें बहुत धनसंग्रह किया ऐसे बहुत कम आदमी उनमें मिलेंगे.

(९९६) देशाटन करनेसे अंतःकरण शुद्ध होता है, और बुद्धि तथा दूरदार्शिता बढती है. ("देशाटनं पण्डितमित्रताच .... चातुर्यमूलानि भवन्ति पञ्च.")

(९९७) शांत और स्थिर बुद्धिके मनुष्यहीको लोग सज्जन या सभ्य गृहस्थ कहते हैं.

(९९८) कैसीभी बात चाहे जिस समय और चाहे जिसके सामने साफ तौरपर कह डालना यह कितनेही क्षुद्र मना लोग अपना कर्तव्य समझते हैं, और बडी शेखी तथा खुशीसे इस निंद्य कर्तव्यका पालनभी करते हैं. वे समझते हैं कि, हमारी बातसे अगर किसीको दुःखभी हो तो, उसकी परवा करनेकी हमको कोई जरूरत नहीं. उदाहरणकेलिये–एक पूर्वोक्त श्रेणीके महापुरुषनें एक भले आदमी कह दिया कि "तुह्मारे भाईको फांसीकी सजा हो गयी" अब इस कहनेका असर उस सुननेवालेके चित्तपर कैसा हुआ होगा, इसका विचार पाठकही करें.

१५

(५९९) सब छोटे छोटे बच्चोंकी माताएं (यूरपकी–हिंदुस्थानकी नहीं.) स्तनोंमें विपुल और पुष्टिकर दूध पैदा होनेकेलिये पोर्ट, जीन वगैरह शराब पीती हैं. परंतु वे इस बातको जरा नहीं सोचतीं कि उनके स्तन्य वृद्धिकेलिये शराब पीनेसे उनके बच्चे बडे होनेपर पक्के शराबी बनते हैं.

(६००) अमीर लोग बडे बडे आलीशान मकानात बनवाते हैं. परंतु उनमें मैला पानी निकलनेकेलिये यथायोग्य साधनोंके न होनेसे घरके आदमी वारंवार बीमार हो जाते हैं. इस बातकी ओर उनका ध्यान नहीं जाता.

(६०१) बच्चा जननके बाद नववें दिनकी अपेक्षा पांचवें दिन स्त्रियोंमें अधिक शक्ति होती है. इसलिये उनको पांच दिनसे अधिक सर्वकाल बिस्तरपर नहीं पडे रहने देना चाहिये.

(६०२) वहुतसे लोगोंका यह मत है कि, फोडे तथा अन्य जखमोंमें हवा लगनेसे विषदोष पैदा होते हैं. वास्तवमें स्वच्छ–शुद्ध हवासे सूजन बढने नहीं पाती, और जखम मृदु रहती है. अशुद्ध हवामें बेशक विषैले जंतु उडते रहते हैं. कुत्ते बिल्लियां वगैरह जानवर अपनी जखमें जबानसे चाटते हैं, जिससे वे आराम होती हैं. जखमपर खाली सफा रुई रखकर बांध देनेसे उनमें विषैले जंतु नहीं घुसने पाते.

(६०३) सबेरे सोकर उठनेपर कमरेसे बाहर आनेसे पहले अपने बिस्तरपरके सब ओढने बिछानेके वस्त्र एक एक करके धूपमें डाल देना, बहुत लाभदायक है.

(६०४) शरीरपर अगर कहीं फोडा निकल हो तो, उसे अंदरही अंदर दबा डालनेके इलाज मत करो. प्रत्युत उसपर पुल्टीस बांधो तथा और ऐसे इलाज करो कि, जिनसे वह पके, और फूटकर अंदरका सारा दोष निकल जाय.

(६०५) साठ वर्षकी अवस्थामें मनुष्य वृद्ध होनेपरभी उसमें शारीरिक तथा मानसिक श्रम करनेकी अच्छी फुर्ती होनी चाहिये. उसकी

मस्तिष्क शक्ति तो बिलकुल तारुण्यकीसी होनी चाहिये. क्योंकि अनुभव तथा अवलोकन इन दोनोंका पूरा ज्ञान उस अवस्थामें होता है.

(६०६) एक सत्तर वर्षका बुढ्ढा बिलकुल मरणोन्मुख हो गया था. उसके होश हवास आखिर दमतक कायम थे. परंतु वह बोल नहीं सकता था. इसलिये उसनें अपनी स्त्री बहेन, लडका तथा लडकी इनको अपने पास बुलाया और उनका हाथ पकडकर आस्मानकी तरफ उंगली उठाकर इशारेसे उनको यह बात सुझायी कि " तुम अब मुझको स्वर्गमें मिलो." इसका सारांश यही है कि, स्वधर्मपर श्रद्धा तथा विश्वास रखकर भलाईके साथ अपनी आयुके दिन बितानेसे इसी तरह अनायास और प्रशांत रीतिसे मृत्यु आती है.

(६०७) "क्लोरल" नामक (जहरी) दवाकी यदि अधिक (प्रमाणातिरिक्त) मात्रा पीनेमें आ जाय तो बहुतसी तेज कॉफी बनाकर पीना, जिससे क्लोरलका दोष जाता रहेगा.

(६०८) कमरेके अंदरकी हवा शुद्ध रखनेकेलिये रासायनिक मिश्रणोंका उपयोग करनेकी अपेक्षा कमरेकी सारी खिडकियां वगैरह खुली रखकर बाहरकी साफ हवा अंदर अच्छी तरह फिरती रहे इस बातका बंदोबस्त करना विशेष लाभकारक है.

(६०९) जब रोटी मिलना मुश्किल हो जाय तब बडे बडे ग्रंथ लिख रखना. इस तरह बने हुए बहुतसे ग्रंथ देखनेमें आते हैं.

(६१०) कलाकौशल, शस्त्रविद्या, गायन और शास्त्र इन विषयोंमें जितने बडे बडे निपुण मनुष्य हो गये हैं, उनमें श्रीमान् बहुत कम मिलेंगे.

(६११) बहुतसे आदमियोंकी यह आदत होती है कि, जब दिलसे उनको किसी बातकी "नाहीं" करनी होती है, तबभी वे वखतपर "हां" "हां" कह देते हैं. ऐसे आदमी न्यायके विरुद्ध काम करते हैं, और ऐसोंको नीतिकी दृष्टिसे भीरु समझना चाहिये.

(६१२) कितनेही आदमी औरोंको केवल इस गरजसे रुपया उधार देते हैं कि, लोगोंमें उनकी अमीरी और बडाईकी प्रसिद्धि हो जाय. बतौर मेहरबानीके वे किसीको कुछ नहीं देते.

(६१३) उदार मनुष्य मेहरबानीके तौरपर जो कुछ किसीको देना है, या उसके लाभका और कोई काम करता है; वह तत्काल, सच्चे दिलसे और बडी प्रसन्नताके साथ करता है. उससे घंटों खुशामद नहीं करवाता.

(६१४) बडे पिट और कॅनिंग इनके सदृश जिन लोगोंका छोटी उमरमें नाम और प्रताप खूब बढता है, उनकी सब प्रकारसे हानि होती है, और वे खुदभी शीघ्रही नष्ट होते हैं. इसका कारण यह है कि, संसारमें उस नाम और प्रतापको चिरस्थायी रखनेकेलिये जिस दृढ अनुभवकी अपेक्षा होती है, वह उनमें नहीं होता. नेपोलियननें बहुत थोडी अवस्थामें अत्यंत गर्वके साथ लगातार अखंड और प्रचंड विजयमाला संपादन करके अपने सर्वनाशकी नींव डाली. वॉशिंग्टन क्रमशः बढता गया, इससे उसका प्रताप आखिरतक बना रहा, और वह बडा भारी यशस्वी और कीर्तिमान् हुआ.

(६१५) रसोईखाना और रसदखाना इनको घरके सबसे ऊपरवाले मंजिलपर रखना अच्छा होता है. वे सबसे नीचेके मंजिलपर होनेसे अपनी ऊपरकी सोने बैठनेकी जगहमें दुर्गंधि तथा विषैली हवा दाखल होती है, और उससे स्वास्थ्य बिगडता है.

(६१६) सबेरे उठतेही एकदम धूप या प्रकाशके सामने देखनेसे चकाचौंधसी लगती है, और उससे आंखोंको अपाय होता है. खास करके छोटे बच्चोंकी आंखोंको बहुत नुकसान पहुंचता है.

(६१७) जिनकी दृष्टि दुर्बल है, या जिनकी आंखोंमें कुछ विकार है, उनको चाहिये कि वे खानेसे पहले जहांतक हो सके, वहांतक अपनी आंखोंसे कम काम लें, और डॉक्टर या वैद्यकी सलाहके बिना, गरम पानीसे आंख धो डालनेके सिवाय और कोई उपाय आंखके संबंधमें न किया करें.

(६१८) सबेरे सोकर, उठनेपर शरीरमें अच्छा स्फुरण और उत्साह होता है, और बलभी विशेष मालूम होता है. इसलिये सबेरे उनका उपयोग अच्छे महत्वके कामहीमें करना चाहिये. भोजन करनेके बाद तो पशु-पक्षीभी आराम करते हैं.

(६१९) अगर कोई ग्रंथ हम लिखते हों, और उसके छपकर प्रकाशित किये जानेके विषयमें हमें निश्चय हो तो, हम विशेष परिश्रम और सावधानीके साथ उसको लिखते हैं. व्याख्यान देते समय सुननेवाले जितने अधिक होते हैं. उतनीही वक्ताको अधिक स्फुरण और उत्साह चढता है.

(६२०) न्याय और सचाईसे रुपया पैदा करनेसे लोगोंमें सम्मान बढता है, उत्साह और धैर्यकी वृद्धि होती है; चेहरा प्रफुल्लित रहता है, आखोंमें तेज रहता है, और मन चचंल नहीं होता. सारांश—अंतःकरण सदा शुद्ध रहता है, और आयु सुखसे बीतती है.

(६२१) मनुष्य तथा पशु-पक्षी आदिके समान वृक्ष--वनस्पतियोंमेंभी चैतन्य है. किसी वृक्षको काटनेसे वह मर जाता है. किसीको स्पर्श करनेसे वह सकुचाता है. कुछ वृक्ष ऐसे हैं कि, उनके सौंदर्य और सुगंधपर मुग्ध होकर जीवजंतु उनके पास जाते हैं. परंतु अंतमें वे वृक्ष उन जीवजंतुओंको विष देकर मार डालते हैं, और उनको खाकर अपना पोषण करते हैं.

(६२२) जिस व्यायाममें बारबार जबरदस्ती बल लगाना पडता है, वह व्यायाम लाभदायक नहीं होता.

(६२३) किसी वादग्रस्त विषयमें केवल एकही पक्षका कहना सुनकर उसके अनुसार दूसरे पक्षके विषयमें अपनी राय कायम करना और उसको सिद्धान्तरूपसे प्रकट करना सर्वथा अन्याय है.

(६२४) एक वृद्धास्त्री पहले एक दो बार सीढीपरसे नीचे गिर पडी थी, फिर और एक दफा जब वह उसी तरह गिर पडी तब वह क-

हने लगी कि " मैं हमेशा नीचेही गिर पडती हूं; अबके अगर गिरी तो, ऊपर गिरूंगी " मनुष्य अगर अपने ऊपर आनेवाली विपत्तियोंको आनंदसे सहन करनेका अभ्यास रखे तो क्या उमदह बात होगी ?

(६२५) जो आदमी धन, ज्ञान और अधिकार इन, सबसे शरीर और स्वास्थ्यका महत्व और उसकी योग्यता अधिक समझता है; वही सच्चा बुद्धिमान् और सुखी है. क्योंकि पहली तीनों चीजें मिल सकती हैं, और एक दफा मिली हुई अगर खोभी गयीं; तो फिरभी मिल सकती है. परंतु शरीर और स्वास्थ्य एक दफा खो जानेपर फिर नहीं मिल सकता. ("पुनर्दारा पुनर्वित्तं न शरीरं पुनःपुनः")

(६२६) मनुष्य, पशु और वनस्पति इनमें परमेश्वरनें सौंदर्य और रमणीयता उत्पन्न की है. जिस प्रकार पशु-पक्षी और जीवजंतुओंका चित्त वृक्ष अपने सौंदर्यसे आकर्षित करते हैं, उसी प्रकार रूपवती स्त्री अपने लावण्यसे पुरुषोंका चित्त आकर्षित करती है.

(६२७) बालकोंको कभी दिक्क न किया करो. अगर बात बातमें उनको दिक्क करोगे तो, उनको अपने घरसे नफरत हो जायगी.

(६२८) बच्चोंका पालन तथा संवर्द्धन करनेका ज्ञान, जिन्हें बच्चे नहीं हुए हैं, ऐसे लोगोंको, जिनको बच्चे हुए हैं; ऐसे मनुष्योंकी अपेक्षा अधिक होता है.

(६२९) अनुभवसिद्ध ज्ञानके विना केवल काल्पनिक या कपोल कल्पित ज्ञानसे घोडे नचानेवाले आदमियोंको संसारमें भारभूत समझना चाहिये.

(६३०) किसी एक आदमीके उदाहरणसे सार्वजनिक अनुमान निकालना सामान्यतः सर्वत्र और विशेषतः बीमारीके विषयमें बहुत भयंकर है. कोई एक आदमी पचास वर्षकी अवस्थातक तमाखू पीता था, और वह सौ वर्षतक जिया-इससे दूसरा आदमीभी उस तरह तमाखू पीनेसे सौ वर्षतक जियेगा, इस प्रकार अनुमान करना सर्वथा असमंजस है.

(६३१) अपने बाप--दादा किस कारणसे दीर्घायु हो गये, इस बातका यदि कोई सूक्ष्म अनुसन्धान करेगा, तो उसको साफ मालूम होगा कि, उनकेभी बाप--दादा दीर्घायु थे, और वे शांतिके साथ सदा एक रूपसे मध्यम स्थितिमें रहा करते थे.

(६३२ घरके अंदरके कोने वगैरह साफ रखा करो. क्योंकि वहां कूडा जमा रहनेसे उसमें मरे हुए चूहे सडते रहते हैं, और उसकी दुर्गंधि फिर बहुत दिनतक नहीं जाती. खाने पीनेकी चीजें लोहा, टीन वगैरह धातुकी संदूकमें अथवा चौडे मुंहवाले मिट्टीके बडे घडेमें ढांककर रखा करो. एक जोडी चूहेसे सालभरमें दो दरजन बच्चे पैदा होते हैं. घरमें चूहोंकी गंधतक नहीं होनी चाहिये.

(६३३) शक्करकी चासनीमें बनाया हुआ स्वच्छ और उमदह पक्वान्न भोजनके समय खानेसे अच्छी शक्ति आती है. अन्नपचन अच्छी-तरह होता है, और रुचिभी बढती है. परंतु वह पक्वान्न अगर अच्छा न हुआ तो नुकसान करता है.

(६३४ एक छोटी लडकीसे एक आदमीनें पूछा कि, रक्त समुद्र (Red see) उल्लंघन करनेके बाद ' इस्रेलाइट्स ' नें क्या किया ? उस लडकीनें कहा कि--मुझे ठीक मालूम नहीं, परंतु मेरा अनुमान है कि, उन्होंनें अपने शरीर कपडेसे पोंछकर शुष्क किये होंगे.

(६३५) कभी किसीका ऋण मत रखो. अपने पास रुपया आतेही एक मिनटकीभी देरी न करके लोगोंका रुपया चुकाकर ऋणमुक्त हो जाव.

(६३६) जिस प्रकार प्लेग, हैजा आदि संक्रामक रोगोंका तथा अकाल आदि आपत्तियोंका तुम तिरस्कार करते हो, उसी तरह पराया ऋण रखनेकाभी तिरस्कार किया करो.

(६३७) कोयलेका चूर्ण दुर्गंधिशोषक है. इससे मांस अथवा मक्खनके आसपास उसको डाल देनेसे ये चीजें बहुत दिनतक बिगडने नहीं पातीं.

(६३८) पेटकी बीमारीसेही गलेके रोग पैदा होते हैं.

(६३९) कभी कभी पैर ठंड हो जानेसे गलेमें जलन पैदा होती है.

(६४०) हरेक देशके लोगोंमें गाने बजानेका शौक थोडा बहुत अवश्य होता है. जिस जगह गाने बजानेका प्रवेश हो गया है, वहांपर अच्छा सुधार और उन्नति होती है.

(६४१) जिसको 'राजयक्ष्मा' रोग होता है, उसके बल, श्वासोच्छ्वास और मांसका क्षय होता है.

(६४२) राजयक्ष्माके दो प्रधान लक्षण ये हैं:-(१) रोगीकी नाडीके स्फुरण हमेशा एक मिनटमें ९०से अधिक होते हैं, और (२) आठ आठ दस दस दिनतक उसको सबेरे खांसी आती है.

(६४३) अपनी स्थिति, प्रकृति और शील इनके अनुसारही मनुष्यको इच्छा पैदा होती है. एक भिखारीसे एक आदमीनें पूछा कि "अगर तुझे राज्य मिल जाय तो तू क्या करेगा" ? उसनें कहा कि- "मैं महलके दरवाजेके पास झूला टांगकर उसपर झूलता रहूंगा, और खूबही गुड शक्कर खाऊंगा."

(६४४) चीनमें आबादी बहुत होनेसे वहांके लोग पशुपक्षी जीव-जंतु सबका मांस खाते हैं. पारिसमें हररोज २९ लाख पौंड गधे और खच्चरोंका मांस आदमीके खानेकेलिये बिकता है. परंतु अंग्रेजोंको घोडेके मांसका नाम सुननेसे घृणा आती है. विना गुणदोषोंकी पूरी जांच किये किसी चीजके विषयमें मनुष्यको कभी कभी स्वभावतःही अरुचि पैदा होती है, इस बातका यह एक उदाहरण है. बैलके मांससे घोडेका मांस बुरा नहीं है. (हमारी रायमें मांस खानेवालोंमें रुचि अरुचिका भेद बहुत कम होता है. वे लोग कालांतरमें सर्वभक्षक बनते हैं. यद्यपि अंग्रेजोंको घोडेके मांससे घृणा होनेकी बात यहां कही गयी है, तथापि ट्रान्सवॉल युद्धके समय लेडीस्मिथके किलेमें अंग्रेजी सेनानें रसद चुक जानेसे घोडे काटकाटकर खाये यह बात बहुत प्रसिद्ध हो चुकी है.--संपादक.)

(६४५) अपने बापके भाग्यके भरोसे न बैठकर बहुतसे तरुण मनुष्योंनें अपने निजके पुरुषार्थसे अपनी उन्नति कर ली है.

(६४६) परायी मददकी राह देखते बैठनेकी अपेक्षा तुम अपनीही हिम्मतपर एकदम काम शुरू करो, फिर तुमको किसीकी मददकी जरूरत नहीं रहेगी. ("हिम्मत मर्दा मददे खुदा.")

(६४७)मरनेकबाद आदमी फिर पैदा होता है या नहीं, अर्थात् मनुष्यका पुनर्जन्म होता है या नहीं; इस बातका अनुसंधान करनेमें पूर्वकालमें बहुतसे लोग लगे हुए थे. इस जन्ममें किए हुए पापोंका दंड दूसरे जन्ममें मिलता है. इतना समझकरही इस जन्ममें सत्कर्म करनेकी इच्छा होती है वही क्या कम है. ?

(६४८)जब एकबार तुह्मारे सिरमें कोई नयी महत्वकी बात या कोई बहुत अच्छा विचार पैदा हो, तब झट उसको कागजपर लिख रखो. वरना संभव हैं कि, कदाचित् तुम उसको भूल जाओगे.

(६४९)सामान्य लोग कहा करते है कि, मस्तिष्कको सोच विचार करनेके परिश्रमसे दुर्बलता आती है. परंतु यह कहना साफ झूठ है. जिस प्रकार शारीरिक परिश्रम या व्यायाम करनेसे शरीर दृढ और बलिष्ठ होता है, उसी प्रकार मस्तिष्कको सोचनेके श्रम देनेसे वह अच्छी तरह स्फूर्तिमान् रहता है. शारीरिक श्रमकी मर्यादा होती है, और मानसिक श्रमको वह नहीं होती. हां मानसिक, क्लेश, चित्त शोक आदि विकारोंसे अवश्य मस्तिष्क दुर्बल और विकृत होता है. पुष्टिकारक आहार नियमपूर्वक सेवन करनेसे मज्जातंतुओंका अच्छी तरह पोषण होता है, और उससे स्वास्थ्य ठीक रहता है.

(६५०) कभी दूसरेके भरोसे मत रहना. प्रत्येक मनुष्यको अपने अपने पुरुषार्थपरही निर्भर रहना चाहिये.

(६५१) अपने व्यवसायमें पूरे तौरसे प्रवीण होकर धैर्यसे उद्योग करो. फिर देखो कि, यशःश्री सदा तुह्मारे सामने हाथ जोडे खडी रहेगी.

(६५२) औरोंकी सिफारिशसे तुह्मारा कार्य सिद्ध होगा, इस भरोसे कभी न रहा करो. अपनेही बलसे यथासाध्य प्रयत्न किया करो.

१६

(६५३ " मैं सब कुछ जानता हूं " इस प्रकारकी वृथा घमंड जो आदमी रखता है, उसको किसी काममें सफलता नहीं होती.

(६५४) अपनेको जो बातें नहीं आतीं, उनको औरोंसे जल्दी सीखनेका जिनको उत्साह होता है, उनका ज्ञान दिनोंदिन बढता जाता है.

(६५५) जो मनुष्य किसी एकही विषयमें पूरा प्रवीण न होकर सब विषय सामान्यतः जानता है, वह विशेष सुखी और उपयोगी होता है.

(६५६) जो आदमी भिन्न भिन्न प्रकारके सुख भोगते हैं, वेही सच्चे सुखी हैं. परंतु खानेकेलिये अमुक पदार्थ अवश्य होनाही चाहिये, विना उसके खाया नहीं जायगा; इस प्रकारकी आदत नहीं कर रखनी चाहिये. सब प्रकारकी चीजें खानेकी आदत करनी चाहिये. विशेषतः मुसाफरीमें इस प्रकारकी आदतसे बहुत आराम होता है.

(६५७) हम लोग प्रायः कहा करते हैं कि, अमुक मनुष्य अमुक काम बहुतही उत्तम प्रकारसे सिद्ध करता है. परंतु उस कार्यको सिद्ध करनेकेलिये उसको कितने परिश्रम करने पडे होंगे, इस बातका हम जराभी विचार नहीं करते.

(६५८) यथेच्छ भोजन होनेके बाद उसी समय जो दूसरी बारके भोजनकी चिंता करने लगता है, उसके समान अभागी मनुष्य संसारमें दूसरा कोई नहीं.

(६५९) हरबातमें बहाने निकालनेकी आदत बहुत बुरी है. वृथा घमंड और असत्य इनकी जड यह बहाने बाजीही है.

(६६०) कोई आदमी जब कुछ अच्छा भाग करे, तब उसको उसीवक्त धन्यवाद दिया करो. उसनें किस उद्देशसे वह काम किया इस बातका उसी समय दरयाफ्त न करना. किसी भले आदमीसे इस बातका पता पीछेसेभी लग सकता है.

(६६१) इस संसारयात्राके अनुभवमे इस बातका निश्चय हो जायगा कि (१) धुतकारनेकी अपेक्षा पास लेना, (२) डांट बतानेकी अपेक्षा नम्र भाषण करना, और (३) आंख भौं चढाकर क्रोधीचर्या बना-

नेकी अपेक्षा स्मितवदन रखना बहुत लाभदायक है, और इसीसे कार्य-सिद्धि अच्छी तरह होती है.

(६६२) बहुतसे आदमी कहा करते हैं कि, जिसनें हमको पैदा किया है, वह खानेकोभी जरूरही देगा. बल्कि देना उसकेलिये लाजिम है. एक दिन एक निरुद्योगी आदमी एक उद्योगी आदमीसे पूंछने लगा कि " क्योंजी ! मुझे तथा मेरे कुटुंबके आदमियोंको खानेकेलिये कोई रोटीका टुकडातक नहीं देते; इसको क्या किया जाय ? इसपर उद्योगी आदमीनें जवाब दिया कि " अरे भाई ! मेरीभी पहले यही दशा थी. परंतु जिस दिनसे मैंनें कामकाज करना शुरू किया उसी दिनसे मेरी दशा सुधरने लगी. सारांश, उद्योग करनेहीसे रोटी मिलती है. ("उद्योगेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः । न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे गजाः ")

(६६३) अगर तुमनें बहुतसा रुपया पैदाकर रखा हो, और तुम्हें इस संसारके क्लेशदायक झगडों और झंझटोंसे अलग होकर दीर्घकाल-तक सुखसे उमर बितानेकी इच्छा हो तो, बिलकुल बेकार न बैठना. किंतु दीन दुखियाओंका दुःख और दैन्य दूर करके उनकी रक्षा करो, जिसका बदला परमेश्वर तुमको उत्तम प्रकारसे देगा.

(६६४) मनुष्यके किसी एकही गुणसे उसको किसी बातमें सफलता प्राप्त होती हो, सो बात नहीं है.

(६६५) छोटी उमरमें शारीरिक और मानसिक श्रम उचित मर्यादासे अतिरिक्त न होने देनेके विषयमें बहुत सावधानी रखनी चाहिये.

(६६६) मनुष्यको चाहिये कि वह अपनी आयुकी पूर्वावस्थामें शारीरिक और उत्तरावस्थामें मानसिक श्रम किया करे. जिससे बुढापेमें स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है. क्यों कि पूर्वावस्थाके शारीरिक श्रमसे शरीर दृढ और सहिष्णु होता है, और उससे फिर उत्तरावस्थामें मनुष्य मानसिक श्रम अच्छी तरह कर सकता है.

(६६७) मनुष्य तरुण और बुद्धिमान् है, परंतु यदि उसका शरीर और स्वास्थ्य ठीक नहीं है; तो वास्तवमें बडे दुःखकी बात है.

(६६८) मनुष्यकी स्वाभाविक प्रेरणा उसकी भूलें बतलाकर उसको बारबार सचेत करती रहती है. परंतु उसकी बुद्धि या तर्कशक्ति अपनी अकलमंदीके भरोसे उसकी बिलकुल उपेक्षा करती है. यही अकालमृत्युका कारण है.

(६६९) उत्साह और बुद्धि इन दोनोंमें कौन श्रेष्ठ है ? यह प्रश्न अगर कोई पूंछे तो उसको उत्तर देना चाहिये कि 'उत्साह' श्रेष्ठ है. क्यों कि उत्साहहीसे मनुष्य सफलमनोरथ हो सकता है.

(६७०) जो चीजें हम खाते हैं, उनका यदि अच्छी तरह पचन न हुआ तो मनुष्यके ज्ञानतंतुओंका पोषण नहीं होता, और उससे दुर्बलता पैदा होती है. (१) अपने नित्यके व्यवसायसे चित्त उचाट होना, (२) शामको तबियतमें सुस्ती रहना, (३) जरा जरासी निकम्मी बातोंपर गुस्सा होना, (४) सुखकी बातोंका दुःखमय प्रतीत होना, (५) घरके आदमियोंपर छोटी छोटी क्षुद्र बातोंको लेकर हमेशा क्रोध करना, और सदा सर्वदा उनके दोष ढूंढते रहना, और (६) आनंदकी लहरें लीन होकर उनकी जगह दुःखकी लहरोंका उछलना, ये सब ज्ञानतंतुओंके कमजोरीके लक्षण हैं.

(६७१) अत्यंत लोभ न करनेसे सुख तथा आयुकी वृद्धि होती है. ('लोभमूलानि पापानि')

(६७२) लोगोंका चित्त आकर्षित करने योग्य कोई कार्य यदि तुम करोगे, तौही उनका चित्त आकर्षित होगा, और उस कार्यका बदलाभी तुम्हें अवश्य मिलेगा.

(६७३) दवा पीनेमें कडवी लगती है, यह एक प्रकारका दंडही है; और अपने अविहित आहारविहारकेलिये दंड मिलना जरूरीभी है.

(६७४) जिस प्रकार मनुष्यकेलिये चपळ, निग्रही और बातका सच्चा होना जरूरी है, उसी प्रकार उसमें विवेक तथा मर्यादाका होनाभी आवश्यक है.

(६७५) तुह्मारे आसपास जो आदमी हों, उनसे तुम अपने कंधे और सिर सब लोग देख सकें, इतने ऊंचे रखो. तुमसे यह कोई नहीं पूंछेगा कि, तुमनें ऐसा क्यों किया ?

(६७६) तुमको गृहस्थाश्रमके आरंभमें जो कठिनाइयां मालूम होंगी, उनको धैर्यके साथ पार करके जो तुमनें सफलता प्राप्त की तो दिनोंदिन तुह्मारा धैर्य बढता जायगा. और फिर कैसोही कठोर विपत् आपडनेपरभी तुम उसे सहजमें हटा सकोगे, और सुखसे गृहस्थाश्रम चला सकोगे.

(६७७) उद्योग और परिश्रमसेही मनुष्यको कलाकुशलतामें-विद्यामें--द्रव्यप्राप्तिमें, सारांश हरबातमें सफलता प्राप्त होती है.

(६७८) बुद्धिमानाकोभी अपनी बुद्धिका सदुपयोग करनेका ज्ञान जरूरी है. बुद्धिका सदुपयोग करनेहीसे हरबातमें सफलता प्राप्त होती है.

(६७९) कोई काम हो, उसके करनेमें बुद्धिका उपयोग कियाही जाता है. परंतु अपना निजका कार्य सिद्ध हो जानेपर उस बुद्धिको उठाकर ताकमें न रखकर अपने स्वदेशबंधुओंके कल्याणके अर्थ तथा उनकी सुखवृद्धिके निमित्त उसको लगाना चाहिये.

(६८०) इस विराट् संसारमें कोई चीज विना गतिकी. नहीं है. हरेक चीजमें गति अवश्य है. जब यह बात, सच है तब क्या मनुष्यकेलिये यह उचित है कि, वह अपनीही जरूरत भरका काम करके बाकी समयमें खाली निठल्ला (गतिरहित) बैठा रहे ?

(६८१) खाली रुपया पैदा करना-इसी बातपर जिनकी इतिकर्तव्यताकी इतिश्री है, वे लोग प्रथम औरोंको भूलते हैं, फिर अपने आपको भुल जाते हैं, उसके बाद सच-झूंठ और न्याय अन्याय उनको नहीं सूझता और आखिरतक उनकी उमर इसी तरह गुजरती है. इसीको धनांधता कहते हैं. ऐसे आदमियोंको न कोई उनकी जीवितावस्थामें पूछता है, न मरनेपर उनकेलिये कोई रोता है.

(६८२) रुपया पैदा करना, और उसको उचित प्रकारसे खर्च करना, इस बातको बहुतही थोडे आदमी पसंद करते है. कुछ लोग फजूलखर्च होते है, और कुछ बडे भारी कंजूष होते हैं. रुपया खर्चनेवाला आदमी स्वयं दुःख भोगकर औरोंकोभी लाभ पहुंचाता है, और कंजूष आदमी स्वयं दुःख सहन करता है; और दूसरेकोभी लाभ नहीं पहुंचाता.

(६८३) 'द्रव्यलोभ' अत्यंत नीच है. इस लोभसे अपने आपको तथा अपने बालबच्चोंको लोगोंके शाप लेने पडते हैं. क्यों कि यह लोभ पुश्त दर पुश्त चलता है. (कृपणता, उदारता, लोभ आदि गुण जब पुश्तैनी मानने पडते हैं, तब जातिके पुश्तैनी, अर्थात् जन्मतः माननेमें कुछ लोग क्यों आपत्ति उठाते हैं ?)

(६८४) एक कंजूष आदमीकी लडकीनें एक दिन झल्लाकर कहा कि " इस छोटे खरगोशको बारबार घास खिलाना, और पानी पिलाना, तथा हरतरहसे उसकी जतन करना कैसी कष्टकी बात है !

(६८५) हरेक ऋतुमें दिनको, रातको और हरवक्त सर्दी न होने देनेकी विशेष सावधानी रखो. इस एक बातकी सावधानीसे जुकाम, खांसी तथा त्रिदोषादि रोगोंका पौना भाग कम होगा.

(६८६) सिरमें चोट लगतही झट उसमें खून चढने लगता है. और सिरमें जहापर वह इकट्ठा होता है, वह जगह बहुतही नाजुक है. उस जगहपर बहुत खून जमा होनेसे तथा उसके अत्यंत वेगके साथ बहते रहनेसे उस नाजुक जगहपर बहुत दबाब पडता है, और उसमेंसे उस रक्तके बिंदु निकलकर जमजाते हैं, और उसकी एक पथरीसी बनती है. उसका सिरपर दबाब पडता है, जिससे ज्ञानतंतुओंमें बहनेवाले रसोंका आवागमन रुक जाता है, और इसीसे आदमी मरता है. ऐसी दशामें खाना कम कर देनेसे इकट्ठा जमा हुआ खून कम होता है. खुली हवामें व्यायाम करनेसेभी फायदा होता है. किसी काममें जल्दी न करके चित्तको शांत और स्थिर रखनेका प्रयत्न करनाभी ऐसे समयपर जरूरी है.

(६८७) तुम्हारा एकाध दांत एकाएक हिलने तथा दुखने लग

जाय और दांतोंकी दवा करनेवाला डॉक्टर या वैद्य पास न हो तो, उस दांतकी पोलमें लौंगका तेल छोड दो, जिससे दर्द कम होगा.

(१८८) मनुष्यके दांतोंके वजन तथा मुटाईका प्रमाण साधारण तौरपर नियत होता है. अर्थात्—अगर नीचेकी दंतपंक्तिमेंके अगले या बीचवाले दांतका वजन १० ग्रेन हो तो, ऊपरकी पंक्तिमेंका वही दांत २० ग्रेनका होता है, और ऊपरकी डाढ ३३ ग्रेन वजनकी होती है. ये वजन अंदाजसे लिखे गये हैं.

(१८९) गुमडे, फोडे वगैरह व्रणरोगोंपर दिनभरमें चार बार पारेका मरहम लगानेसे शीघ्रही सूजन कम होकर आराम होता है.

(१९०) तर जमीनपर कभी न बैठो. न ऐसी जमीनपर कभी खडे रहो. भीगे हुए जूतेभी कभी मत पहेनो. इन बातोंसे सर्दी होकर स्वास्थ्य बिगडता है.

(१९१) पुराने और ठंडे पत्थरोंपर तथा गीली लकडीके तख्तोंपर पांच मिनटभी नहीं बैठना चाहिये क्यों कि उससे भयंकर रोग उत्पन्न होनेके कई उदाहरण देखे गये हैं.

(१९२) किसी चीजका व्यवहार या उपयोग करनेहीसे उसका अपने पास होना सफल समझना चाहिये. बडे बडे भारी दामके पलंग लिये, परंतु उनपर कभी सोये नहीं; या बडे शौकसे अलंकार आभूषणादि बनवाये, परंतु कभी उनको पहना नहीं; तो उनके होनेसे फायदाही क्या ? उनके होने न होनेमें फर्कही क्या ? बहुतसा रुपया तुमने पैदा किया, परंतु उसको खुद तुमने न भोगा. और फिर वह तुम्हारे कृतघ्न और फजुलखर्च लडकोंके हाथ गया तो उसका परिणाम क्या होगा ?

(१९३) कभी कभी किसी जगहका एकही वाक्य पढनेसे उसका चित्तपर ऐसा अद्भुत प्रभाव पडता है कि, उससे अपने जीवनका सारा क्रमही बदल जाता है.

(६९४) अग्निसे या किसी संतप्त चीजसे जला हुआ अंग पानीमें डुबो रखनेसे तत्काल वेदना शांत होती हैं, और अगर बच्चेका अंग जला हो तो उसका रोना बंद होता है.

(६९५) सर्द हवाके सामने मुंह खुला रखकर श्वासोच्छ्वास जारी रखनेसे तत्काल सर्दी होती है, और फेंफडे सूजते हैं. इसलिये मुंहके खुले हिस्सेपर पतलासा टुवाल रखकर सोना, जिससे अंदरकी हवामें उचित उष्णता बनी रहती है, और उससे अपाय नहीं होने पाता.

(६९६) तुह्मारे मकानमें जो कमरा सबसे बढकर साफसुथरा हो, और जिसमें खुली हवा और सूर्यप्रकाश अच्छी तरह आते हों, उसीको तुम अपने सोने बैठनेके काममें लगा रखो. तुमको याद रहे कि, तुह्मारे आयुका तीसरा हिस्सा इसी कमरेमें तुह्में गुजारना है.

(६९७) हमारी नित्यकी खानेपीनेकी चीजोंहीमें कुछ ऐसी चीजें हैं कि, उनके सेवनसे कितनेही रोग आराम होते हैं. उदाहरणकेलिये—नमक, गोल मिर्च, पीपर, सोंठ वगैरह चीजोंसे अजीर्ण दूर होता है.

(६९८) रातको बत्ती लगानेके बाद पढनेकी आदत जहांतक हो सके, वहांतक कम करो. अगर बहुत आवश्यकताके कारण पढनाही हो तो बांये हाथके कोनेमें दिया रखकर पढो. सामने दीपक रखकर पढना बहुतही बुरा है. ठीक संध्यासमयमें यानी चिराग जलनेके वक्त कभी न पढना.

(६९९) शरीरमें बहुत थकावट होनेपर, रातको, देरसे और यथेच्छ भोजन करके तत्काल सो जानेसे अच्छी तरह नींद नहीं आवेगी, और अजीर्ण होगा. बिस्तरपर लेटे हुए यार दोस्तोंसे बातचीत करते रहनेसे अच्छा आराम मिलता है.

(७००) हम जागते हों या सोते हों, किसी अवस्थामें हमारी विचारशक्तिको समुद्रकी भांति विश्राम नहीं मिलता. गाढनिद्रामें हमारे मस्तिष्कमें जो विचार पैदा होते रहते हैं, वे उस समय हमें नहीं मालूम होते. परंतु निद्रा जैसी प्रशान्त या अस्वस्थ लगी हो, उसके हिसाबसे न्यूनाधिक तथा हमारे निद्रागत विचार हमें पीछेसे याद होते हैं. इस प्रकार

जो विचारोंका स्मरण होता है, उसीको स्वप्न कहते हैं. ये स्वप्न प्रायः छायारूप, क्षणिक और विचित्र होते हैं. कभी कभी स्वप्न देखते समयही स्मरण होता है कि यही स्वप्न हमनें पहलेभी देखा था; अथवा ऐसा मालूम होता है कि, पिछले स्वप्नकी यह पूर्ति है.

(७०१) दूषित हवासे जो जीवहानि होती है, उससे बहुत पढकर हानि हवाके बिलकुल न होनेसे होती है.

(७०२) संसारमें अकस्मात् आनेवाली विपत्तियां तथा लगातार पैदा होनेवाले कष्ट हमें हमेषा अपने निजके अथवा औरोंके अज्ञान और असावधानीके कारण सहन करने पडते हैं

(७०३) किसी समय जो बातें हम स्वप्नमें देखते हैं, वेही कालान्तरमें प्रत्यक्ष देखनेमें आती हैं. परंतु इससे सभी स्वप्न सच्चे होते हैं यह सिद्धान्त नहीं किया जा सकता. वास्तवमें स्वप्न केवल एकाग्रचित्तका एक आकस्मिक योग है. (कौनसे स्वप्न सच्चे निकलते हैं और कौनसे झूंठे इस विषयका सिद्धान्त हमारे वैद्यक, ज्योतिषादिके ग्रंथोंमें विस्तारसे किया हुआ है, और उसके अनुसार हमेषा अनुभवभी मिलता है. ठीक एकाग्रचित्त होनसे दूरदेशस्थ और भविष्यत्कालीन बातोंका ज्ञान अच्छी तरह हो सकता है,यह बात योगशास्त्र तथा अनुभवसे सिद्ध हो चुकी है.)

(७०४) रोते हुए बच्चेका रोना जबरदस्ती रोकना बहुतही निष्ठुरताका काम है. क्यों कि, उसकी आंखोंसे गिरनेवाले एक एक अश्रुबिंदुसे उसके चित्तको समाधान होकर दुःख कम होता रहता है.

(७०५) दुःखको बाहर प्रकट न कर दिलहीमें दबा रखनेसे शरीर क्षीण होता जाता है.

(७०६) शराब पीनेसे दूध पीना बहुतही उत्तम है. क्यों कि, वह पुष्टिकारक और शक्तिवर्धक है. (" सद्यः शुक्रकरं पयः ")

(७०७) कितनेही आदमी ऐसे होते हैं कि, उनका चित्त सदा एकही विषयका विचार करनेमें लगा रहता है. ऐसे आदमी दीर्घायु नहीं होते और हर बातमें उनको सफलताभी कम होती है.

(७०८) धर्मांधता सदा अपने नाशका कारण होती है. (हमारी रायमें अधर्मांधता, धनांधता आदि अंधताओंकी अपेक्षा तो धर्मांधता बहुतही श्रेयस्कर है.)

(७०९) कितनेही बिटर्समें (नशैले पेय पदार्थोंमें) तीव्र मद्यार्क होनेसे वे ब्रँडीसेभी अधिक मदकारी होते हैं.

(७१०) तुह्मारे लडकेबाले या नौकरचाकर वगैरहको यदि यह मालूम हो जाय कि तुम उनके दुश्चरित्र दुराचार, या दुर्व्यसनोंको जान गये हो तो फिर वे तुमसे बिलकुल निडर होकर कुछ दिनोंमें खुल्लम खुल्ला तुह्मारे सामनेही उन बातोंको करने लगेंगे, जिनको पहले वे तुमसे छिपाकर करते थे. क्यों कि, अब तुह्मारी अच्छी राय प्राप्त करनेका उनको प्रयोजनही नहीं रहा. (इसलिये अपने लडके, नौकर वगैरहके दोष जाननेपरभी उनको यह बात न सुझाना और दूसरोंके द्वारा अपना आतंक उनपर जमाना. यानी दूसरे आदमी उनसे कहें कि, देखो! तुम जो यह बात करते हो सो बहुत बुरी है, और अगर तुह्मारे बाप या मालिकको मालूम हो जाय तो वे तुह्मारी बुरी तरहसे खबर लेंगे.)

(७११) जो आदमी समयका महत्व जानता है, वह इस संसारकी अनेक विपत्तियां टाल सकता है.

(७१२) फिलाडेल्फियाके पी. टी. बर्मन् नामके एक मनुष्यने मद्यपानसे होनेवाली हानियोंके विषयमें व्याख्यान देते हुए एक अपने अनुभवकी बात उदाहरणके तौरपर कही. उसने कहा कि:—इस शहरमें शराबकी बिक्री बिलकुल बंदकर दी जाय और पिछले सालमें शराबकी बिक्रीसे जो कुछ आमदनी हुई हो वह सारी मुझको दी जाय. मैं उस आमदनीसे इस शहरका सालभरका तमाम खर्च चलाऊंगा. मैं इस प्रकारका इकरार लिख देनेकेलिये तैयार हूं. शहरकी सीमाके अंदर रहनेवाले किसी आदमीको किसी प्रकारका कर नहीं देना पडेगा. न किसीको अपनी जायदादका बीमा करानेकी जरूरत रहेगी. हरेक अनाथ लडका, लडकी,

पुरुष और स्त्रीको अच्छे वस्त्रप्रावरण तथा उनकी पढाईका खर्च मैं दूंगा. सुपात्र मनुष्योंको आवश्यकता होनेपर बोराभरके आटा मैं भिजवा दूंगा. इतने सब प्रकारके खर्च करनेपरभी इस व्यवसायमें मुझे लगभग एक लाख डॉलरकी बचत होगी. (करीब करीब इसी प्रकारका इकरार इस समय हिंदुस्थानके बडे बडे शहरोंके बारेमें लिख दिया जा सकता है.)

(७१३) अस्सी वर्षकी अवस्था होनेपर ड्यूक ऑफ् वेलिंग्टन् अपनी सोने बैठनेकी जगहमें इस प्रकारके प्रज्वलित अंगारसे भरी हुई अंगीठियां रखता था कि उसको मिलनेकेलिये बाहरसे आनेवाले आदमी एक क्षणभरभी वहां बैठ नहीं सकते थे. अपनेलिये जितनी गरमी सुहाय उतनीही उस कमरेमें रहे, इस बातकी योजना उसनें कर रखी थी. वृद्ध बीमार और दुर्बल आदमीको चाहिये कि वह अपनी स्वास्थ्यरक्षा तथा दीर्घायुकेलिये ऊपर लिखे अनुसार व्यवस्था करे.

(७१४) हम अपने नित्यके व्यवसायमें लगें रहते हैं, उस समय कोई मित्र या जान पहचानका आदमी आकर सहज पूंछता है कि, क्योंजी ! क्या हाल है ? कैसे हो ? इस प्रकारके प्रश्नको 'अच्छा है, ठीक है' इसी तरहका संक्षिप्त और संतोषकारक उत्तर देना, और समयानुसार परस्परप्रिय बातचीत करना. अपनी नित्यकी बीमारीकी कर्मकथा अथवा संसारमें नित्य उपास्थित होनेवाली अडचनोंकी लंबी चौडी कहानी उसको सुनाते बैठना उचित नहीं. उससे सुननेवालेका जी उकता जाता है, और दूसरी बार वह तुमसे कुशल प्रश्न पूंछते हुएभी हिचकता है.

(७१५) अच्छे परिपक्व अंगूर (दाख) लाकर उनका उसी समय रस निकालना और एक बरतनमें भरकर उसका मुंह बंद करके रखना. फिर यह रसका बरतन दूसरे एक पानीसे भरे हुए बरतनमें रखकर दोनोंको चूल्हेपर रखना और दस मिनटतक रसको खूब अच्छी तरहसे खौलाना. फिर नीचे उतारकर उसको गरम ऊनी कपडेसे छान लेना और बोतलमें भरकर डाट लगाकर मोमसे मुंह बंद करके ठंडी जगहमें रखना. इस तरह करनेसे रस बहुत दिनतक ज्यों का त्यों बना

रहता है. इस रसमें तीव्र मद्यार्क बिलकुल नहीं होता. इससे यदि शराब न पीकर इसी रसका योग्य रीतिसे सेवन किया जाय तो, उसमें अग्नि-दीपक गुणके होनेसे रक्त शुद्ध होता है और बलकी वृद्धि होती है.

(७१६) प्रायः यह बात देखनेमें आती है कि, नया घर बनवानेपर उसका असली मालिक शीघ्रही मर जाता है. इसका कारण यह है कि बहुधा मनुष्यको वृद्धावस्थामें घर बनवानेका विचार सूझता है: उस अवस्थामें उसके शरीरमें रक्त कम होता है, और तारुण्यकासा बल और उत्साहभी नहीं होता. इससे किसी कारणसे वह बीमार हो जानेपर वृद्धावस्थाके सबबसे उसका रोग जोर पकडता है, और उसीसे वह मर जाता है. इसके सिवाय नये बनवाये हुए घरकी जमीन तथा दीवारें सूखनेसे पहलेही वह अत्यंत उत्कण्ठासे उस घरमें रहनेको जाता है और वहां सर्दीसे बीमार होता है.

(७१७) वैद्यशास्त्रसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि, एक बार बच्चोंको माता निकलवानेसे फिर उनको माता नहीं निकलतीं, और कदाचित् निकलभी आयीं तो उनका जोर बहुत कम होता है. टीका लगा लेनेसे संक्रामक रोग होनेका भय नहीं रहता. (परंतु यह नियम केवल (शीतला) माताके विषयमेंही यथार्थ होता है प्लेग जैसे रोगोंमें टीका लगानेसे लाभके बदले हानि होती है. यह बात सब तरहसे सिद्ध हो चुकी है.)

(७१८) माता निकलवानेपर वे अच्छी तरह फूलनी चाहियें, और उनका चिन्ह हाथपर रहना चाहिये. यदि ऐसा न हो तो चौदवें बरसमें फिरसे दुबारा टीका लगा लेना चाहिये, जिससे माता कभी नहीं निकलेंगीं.

(७१९) आजकल स्थावर–जंगम–शास्त्रकी पढाई जिस कदर होती है, उससे कहीं बढकर उस शास्त्रकी पढाईकी आवश्यकता है. और यदि सब स्कूलोंमें इस शास्त्रकी प्राथमिक शिक्षा दी जाय तो बहुतही लाभदायक होगा. वनस्पतियोंके सेंद्रियशास्त्र और रोगनिदानशास्त्रका अध्ययन बहुत मनोरंजक और लाभकारक है. फ्रान्समें कुछ बरस पहले

रेशमके कीडोंमें एक रोग चल पडा जिससे असंख्य कीडे मर गये और लाखों रुपयेकी हानि हुई. इस विषयकी जांच करनेकेलिये पॉश्चर नामक सुप्रसिद्ध स्थावर-जंगम-शास्त्रज्ञ विद्वान् नियुक्त किया गया जिसनें अच्छे अच्छे उपाय करके उक्त रोगको मिटाया और अपने देशको बडी भारी हानिसे बचाया.

(७२०) स्वीडनके बादशाहनें, अपने नौकागार (बंदरमें जहाजरखनेकी जगह – Dock) में बननेवाले जहाजोंकी लकडियोंको घुन लगी हुई देखकर, लीनीयस नामक स्थावर-जंगम-शास्त्रके विद्वान्की इस विषयमें योग्य सलाह लेकर, उसीको लकडियोंकी रक्षाका काम सौंप दिया. उसनें उन लकडियोंको खानेवाले कीडोंकी जांच करके उनकी प्रकृति तथा आदतोंसे परिचित होकर केवल यही उपाय बतलाया कि पूर्वोक्त कीटक जिस ऋतुमें उड जाते हैं, तबसे लेकर उनके अंडे डालनेकेलिये वापिस आ जानेतक उन लकडियोंको पानीमें डाल रखना. इसके सिवाय उसनें औरभी एक सलाह इस प्रकार दी कि समुद्रके किनारे एक खास किस्मकी घास बो देना, जिसके होनेसे समुद्र किनारेकी जमीन जो हमेषा समुद्रके पानीसे बह जाती है, वह फिर नहीं बह जा सकेगी.

(७२१) प्रवासमें जब तुम किसीके मकानपर ठैरोगे, तब तुझें सोनेकेलिये कदाचित् उत्तरकी तरफका कोई कमरा और बहुत दिनका बंधा पडा हुआ पुराना बिस्तर मिलेगा. परंतु तुम उस पुराने बंधे हुए बिस्तरपर कभी न सोना. उससे अपने साथ लाये हुए मुसाफराना बिस्तरपरही सोना अधिक हितकर है. पुराने बंधे पडे हुए बिस्तरपर सोना स्वास्थ्यकेलिये बहुत हानिकर है.

(७२२) तुम अपने लडकेको पढानेकेलिये जो शिक्षक रखोगे वह न केवल विद्वान् और धर्मनिष्ठही होना चाहिये, किंतु वह सभ्य होना चाहिये, और उसकी प्रवृत्ति विचार और चालढाल सब भलमनसाहतकी होनी चाहिये.

(७२३) विद्वान् धर्मोपदेशक, बुद्धिमान् और कुशल शिक्षक और अच्छा रसोइया इनकी तनखाहके बारेमें हाथ ढीला रखना चाहिये. उनको ज्यादह तनखाह देते हुए दुखी या नाराज नहीं होना चाहिये.

(७२४) तुह्मारे पास काम करनेवाले मजदूरोंको खिलाने पिलानेमें बिलकुल कुताही न करो. यथेच्छ खानेको मिलनेसे वे संतुष्ट होते हैं, और खूब दिल लगाकर कामभी अधिक करते हैं.

(७२५) शारीरिक और मानसिक श्रम परिमित करनेसे अंतःकरण प्रफुल्लित रहता है, और संसारमें अच्छा सुख मिलता है.

(७२६) साधारण तौरपर यह बात देखनेमें जाती है कि, सफाईके बारेमें मनुष्योंकी अपेक्षा पशु—पक्षियोंमें सहज ज्ञान या स्वाभाविक प्रेरणा अधिक होती है. उदाहरणकेलियेः—छोटे छोटे पक्षी बहुत देरतक अपने पंख साफ करते रहते हैं. बिल्लीके बालोंको अगर जराभी कोई चीज लग जाय तो विना उसको निकाल डाले उसे कल नहीं पडती. कुत्ते, घोडे वगैरह घासपर लौटते और अपने देहीको झाडते रहते हैं. इस प्रकारके अनेक उदाहरण देखनेमें आते हैं.

(७२७) तुह्मारा लडका यदि पशुतुल्य जड और दुर्वृत्त निकला हो तो उसके बालिशत्वादि दोषोंपर तुह्मारा कोई बस नहीं चलेगा. परंतु यदि उसको नीतिविषयक उच्च श्रेणीकी शिक्षा दी जाय तो उसके मूर्खतादि दोषोंका दूर होना संभवनीय है.

(७२८) ऐसे बहुतसे उदाहरण देखनेमें आते हैं कि, नित्यके व्यवसायकी बहुतही साधारणसी प्रतीत होनेवाली बातोंके विषयमें उपेक्षा करनेसे स्वास्थ्यपर भयंकर परिणाम होता है. प्रसिद्ध डॉक्टर रॉबर्ट मॅकनीशने इस विषयका अपना अनुभव बहुत विस्तारसे लिखा है. वह कहता है किः अपनी पंद्रह वर्षकी अवस्थामें मैंनें अविचारसे अपनी पढाईपर बहुतही जोर दिया जिसकी वजेसे विषमज्वरनें मुझे आ घेरा. उन्नीसवीं वर्षमें दंड पेलना, मुगदर फेरना, कूदना वगैरह संबंधी बातोंका बडाभारी शौक मुझे हुआ. जिसकी वजेसे(Peritonitis) में अंत्रवे·

ष्टन नामक भयंकर रोगसे पीडित हुआ. जाडेके दिनोंमें खिडकीके पास बैठकर बहुत देरतक काम करनेसे मेरे फेंफडे सूज गये, और रातभर नाचना तथा विना गरम कपडे पहने शीत वायुमें घूमना, फिरना इस प्रकारकी अप्रयोजक चेष्टाओंसे जोरका बुखार आने लगा.

(७२९) जिनको (माताका) टीका नहीं लगाया जाता है, ऐसे आदमियोंको जब माता निकलती हैं तब उनमेंसे आधे आदमी मर जाते हैं.

(७३०) बालकका जन्म होनेपर एक महीनेके भीतर उसको टीका लगवाना चाहिये. फिर चौदवें बरसमें उसको दुबारा टीका लगवाना चाहिये. दूसरी दफाके टीकेके दो स्पष्ट चिन्ह जब बांहपर रह जांय तब निश्चय जान लेना कि अब उस आदमीको माता नहीं निकलेंगी.

(७३१) जिन लडकोंकी नीतिविषयक तथा बुद्धिविषयक शिक्षाका हमेषा निकट संबंध नहीं रहता वे लडके खराब निकलते हैं.

(७३२) डॉक्टर कॉम्बे कहते हैं:--अपनी शारीरिक तथा मानसिक स्थितिकी अच्छी तरह रक्षा करना प्रत्येक मनुष्यका नैतिक कर्तव्यही है, और इस कर्तव्यके यथोचित पालन करनेसेही सच्चा सुख प्राप्त होता है.

(७३३) किसानोंकी अपेक्षा वैज्ञानिक लोग अधिक कालतक जीते हैं. इसका कारण यह है कि, किसान केवल शारीरिक श्रमही बहुत करते हैं. मानसिक श्रम बिलकुल नहीं करते. उनको शरीररक्षा तथा व्यवहारसंबंधी नियमोंका ज्ञान बिलकुल नहीं होता. उनके नित्यके व्यवसायमें किसी प्रकारका परिवर्तन नहीं होता और न उनको नित्यके जीवनक्रममें किसी तरहके मानसिक श्रम अर्थात विचार करनेकी जरूरत पडती है. स्वास्थ्य अच्छा रहनेकेलिये शरीर और मन दोनोंको नियमित व्यायाम करना चाहिये. जिस प्रकार शारीरिक श्रम न करनेसे स्वाथ्य बिगडता है, उसी प्रकार वह मानसिक श्रम न करनेसेभी बिगडता है. क्यौं कि, मस्तिष्क अथवा मन एक शरीरकाही अंग है.

(७३४) यूरपमें गत २०० वरसमें डॉक्टर लोगोंनें रोगोंके सूक्ष्म कारणादिकी खोज करके आरोग्यरक्षाके निमित्त जो नियम बनाये हैं, उनसे दुगना लाभ हुआ है. परंतु आजकल अच्छे डॉक्टर वैद्योंके गुणोंकी कोई कदर नहीं करता और उनको यथेष्ट उत्तेजना न मिलनेसे उनका व्यवसायभी शिथिल होता जाता है.

(७३५) बीमार आदमीके बिस्तरकेपास और अमीरोंके सोने बैठनेके कमरोंमें हमेषा खुश बूदार फूल रखने चाहियें. इससे मन प्रसन्न रहता है, और प्रकृति शांत रहती है.

(७३६) घरके अंदरकी सींढीपर चढते समय हाथसे सहारा लेनेकेलिये मोटी रस्सी या मजबूत लकडी लगा रखनी चाहिये. जिससे वृद्ध, बीमार, बालक वगैरह ऊपर चढते समय नीचे लुढक जानेका भय नहीं रहता.

(७३७) विश्राम, शांति और उष्णता इन तीन बातोंका पुराने लोग बहुतही विचार रखते हैं.

(७३८) मनुष्यमात्रकी शारीरिक, मानसिक तथा नैतिक प्रवृत्ति प्रायः उनके खानेपीनेपर निर्भर रहती है. ("आहारशुद्धेः सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धेर्ध्रुवा स्मृतिः")

(७३९) मनुष्यकी शारीरिक स्थितिका शरीरस्थ मलके साथ बहुतही निकट संबंध है. चित्त प्रसन्न होनेपर मल साफ और बहुत निकलता है, और चित्त खिन्न होनेपर मल थोडा निकलता है और उसको दुर्गंध आती है.

(७४०) अंतःकरण प्रसन्न और स्वच्छ होनेसे अन्नपचन अच्छा तरह होता है.

(७४१) धीरज और शांतिके साथ काम करनेवाले आदमीस बहुत थोडे श्रममें उत्तम प्रकारसे अपना काम संपन्न कर छोडते हैं. इसका तत्व यह है कि, वह अपना बल बडी युक्तिके साथ और धीरे धीरे लगाता है, जिससे वह बहुत दिनतक टिकता है, और इसी कारण धीरजसे काम करनेवाले आदमी जल्दबाज आदमियोंकी अपेक्षा अधिक जीते हैं.

(७४२) नियत समयपर काम किया करो और दीर्घकालतक आरोग्यसुखका अनुभव लेते रहो. उसी तरह अनंतकालतक विश्राम लो और चिरंजीवी हो जाओ.

(७४३) ऐसे उपयोगी व्यवसायमें लग रहो, कि जिसमें श्रमका बदला अच्छी तरह मिल सके. इस तरह करनेसे तुम सुखसे बहुत दिन-तक जियोगे.

(७४४)जो आदमी योग्य प्रकारसे शारीरिक और मानसिक परिश्रम करता है वही श्रेष्ठ है, और उसीको गाढ निद्रा आती है.

(७४५) जो आदमी अपनी उत्साहशक्ति योग्य रीतिसे और बहुत-ही विचार तथा मर्यादासे खर्च करता है, उसकी वह शक्ति सदा बनी रहती है.

(७४६) इंग्लंडके प्रसिद्ध और कुलीन महारानीने कुशल डॉक्ट-रके देखभालनीचे और उनकी सलाहसे अंदाज डझन (१२) संतान रक्षित किये हैं. दरेक मनुष्यभी इस प्रकार कर सक्ता है. परंतु अनेक माबापोंकी बेफिकीरीसे और अज्ञानसे सर्वत्र ऐसा नहीं हो सक्ता यह खेदका विषय है. ["आयुःकामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनम् ॥ आयु-र्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः"]

(७४७) कितनेही लोगोंके गुणोंकी सच्ची परीक्षा जीवित दशामें कोईभी करता नहीं. परंतु उनके परलोकवासी होनेपर उनके गुणोंको निरन्तर गाते हैं, इस प्रकार आजतक बहुत लोग हो गये. खेदका विषय है! क्योंकि इस तरह मरनेके बाद होनेवाले सन्मानसे उस बेचारेको क्या लाभ ? ऐसे आदमीको जीवितावस्थामें निरुत्साह या दुःखी होनेपर यदि थोडीसीभी उत्तेजना दी जाती तो उस बेचारेकी आत्माको कितना सन्तोष होता ? अर्थात् ऐसा यदि किया जाता तो उसका यश चारोंओर फैल जाता. ' फुलटन, मोर्स, गुडइयर, और हाऊ ' इन सबोंकी स्थिति इसी प्रकार हुई थी और उनकी कीर्तिभी दिगन्तोंमें फैल गई है.

(७४८) बीमार आदमीकी कोठडीमें हवा शुद्ध करनेकेलिये धुआँ वगैरह उपचार करनेकी अपेक्षा खीडकीयोंको खोलनेका क्रम रखना.

(७४९) लडकेने आरम्भहीमें खरचकी कसर बट्टा निकालकर पांच चार रुपये जमा कर दिये तो समझना,कि आगे आनेवाले दिन सुखभोगमें व्यतीत करनेका उसने पायाही रचा है. क्यौं, कि ऐसा अभ्यास होनेपर ज्यादा पैसा पास रखनेकेलिये दिन २ उसकी इच्छा बढतीही रहेगी. फिर पीछे वह कुमार्गमें कभीभी द्रव्यव्यय न करकताके आवश्यके अनुसार खरीदना वगैरह काम करता रहेगा.

(७५०) किसानोंके वर्गको निश्चयसे यह विदित हो चुका है, कि गौको पीटनेसे अथवा उसके पीछे कुत्तोंको लगानेसे या और किसी प्रकारसे उसको खिजानेपर वह जो दूध देती है, उसमें मलाई बिलकुल थोडी होती है. ग्वालिनियोंको ऐसा अनुभव आ चुका है, कि दूध निकालते समय गौको प्रेम दिखाकर लाड प्यार करनेसे जो दूध निकलता है वह गाढा व बहुत होता है.

एक समय एक लडकेकी मा बहुत गुस्सा हुई, थोडी देरके बाद कुछ शान्त होकर उसी वक्त उसने अपने बच्चेको दूध पिलाया और थोडीही देरमें उसको विदित हुआ कि बच्चेको कंपवातकी लहर आई है. अपनी स्त्रीको बच्चेको पिलाते समय उसकी मनोवृत्ति शान्त व आनन्दित रहे ऐसी प्रत्येक उदार अन्तःकरणवाले पतिको विशेष चिन्ता करना आवश्यक है. यदि वह गुस्सा हुई हो तो उसी वक्त उसको प्रेम दिखाकर बडे प्यारके साथ उसके संग मनोहर भाषण करना, या और कुछभी उपाय करना कि जिससे उसका मन शान्त व आनन्दित तथा उपाधिरहित रहे.

प्रत्येक मनुष्य यदि उपरोक्तके अनुसार वर्ताव करे तो संसार संबन्धी सुखानुभव कर सकता है और उसकी दिन २ बढतीभी होगी और बडी हीमतवाली, मनोहर ऐसी संतति निश्चयपूर्वक पैदा होगी.

(७५१) इंग्लंडके सुप्रसिद्ध राजनीतिज्ञ ' डिसराइली' ने म्यांचेस्टरमें एक व्याख्यान दिया था. उसने कहा कि,सार्वजनिक आरोग्य बढानेके नियमोंकी ओर जादा ध्यान देना चाहिये. सब लोगोंके शरीररक्षणकेलिये अवश्य चिन्ता करना यही मेरा विशेष कर्तव्य है. प्रत्येक मनुष्य यदि ऐसा विचार करके उसके अनुसार बर्ताव करे तो आयुकी वृद्धि होकर सार्वजनिक सुखभी बढेगा.

(७५२) रोगोंकी उत्पत्तिका प्रमाण दिनकी अपेक्षा रात्रिके समय अधिक रहताहै.

(७५३) "तुम उच्चपद कमानेकी हिम्मत रक्खो" ऐसा लडकोंको प्रतिदिन कहना चाहिये, परन्तु तुम राजा होंगे, प्रधान होंगे, या सेनाधीश होंगे अथवा बहुत देश कब्जेमें करोगे ऐसा मात्र बार२ कहना नही चाहिये. क्यों कि, भाषण सुननेकेलिये जो समुदाय इकठा होता है उसमें इतने बडे भारी पदको प्राप्त होनेवाला एकाद दूसरा कचितही निकलता है. साहजिक प्राप्त होनेलायक और जो शक्य हो उसीको कहनेपर वे अपनी शक्तिके बाहर परिश्रम नहीं उठाते हैं. और उनका समयभी व्यर्थ नहीं होता.

(७५४) पवित्र अंतःकरण—उत्तम स्वभाव—और नीरोग दृढ शरीर ये तीनों ईश्वरीदत्त अनुपम सम्पत्ति है.

(७३५) किसी एकही विषयमें ध्यान लगाकर सदैव उसीकी चिन्तना करना और उसीमें ध्यान लगाना अच्छा नहीं. ऐसा करनेसे कितनेही लोग पागल बन चुके हैं.

(७५६) हम लोग अपने मकानमें खिडकियां, झरोखे, दरवाजे रखते हैं. परन्तु शोभाकेलिये वगैरह खुली हवा, सूर्यकी किरणें या उज्वलप्रकाश आता है उसको रोकनेकेलिये परदे लगाते हैं सो ठीक नहीं.

(७५७) अपने कोठडीमें बहुतसा सामान नहीं रखना चाहिये. केवल एखाध कुर्सी, टेबल, बिस्तरा या गलीचा—इसके सिवाय जाद

कुछभी न रखा जाय. ज्यादा सामान रखनेसे उसपर गरदा बैठता है और हवाभी कुंद होती है.

(७५८) घरके बाहरकी हवा धूपसे स्वच्छ व खुली होनेहीसे अपनी तनदुरुस्ती होती है ऐसा नहीं समझना. किन्तु उसी धूपमें ऐसे तत्व भरे हैं, कि जिनसे लोही शुद्ध होकर अच्छी ताकत आती हैं.

(७५९) बहुतसे आदमी ऊपरसे स्वच्छ और फर्श कोट पहिनते हैं, परंतु अन्दरका कुडता, पसीना आदिसे बहुत मैला रहता है उसकी ओर प्रायः लोग ध्यान नहीं देते. इससे तन्दुरूस्ती जरूर बिगडती है.

(७६०) जिस कुटुंबमें लडकोंका पिता शामके वक्त अपने घरमें बैठ करके स्त्रियोंको और बच्चोंको सुखकी चार बातें सुनाकर समय बिताता है उस कुटुंबमें सुखकी वृद्धि होती है.

(७६१) अपने कुलका गौरव रखके चार लोगोंसे सन्मान पानेकी यदि तुह्मारी इच्छा हो तो तुह्मारा कपडा चाहे कुछ हलके जातका या थोडी कीमतके कपडेकी क्यों न हों. परन्तु जिससे तुमको शोभा आ जाय ऐसा स्वच्छ होना आवश्यक है.

(७६२) जिस प्रकार वृक्ष धूपके विना कुह्मलाय जाते हैं इस प्रकार मनुष्यभी धूपके विना निस्तेज और खुझे होते हैं. अच्छी शरीरसम्पत्ति और आनन्दकारक स्वभाव यह दोनोंको शरीर और आत्माका सूर्यप्रकाश समझना चाहिए. तात्पर्य यह है, कि यदि शरीरसम्पत्ति अच्छी हो और स्वभावभी आनन्दी हो तो शरीर और आत्मा हमेषा आनन्दमें रहते हैं.

(७६३) प्रसिद्ध वॉशिंगृन ऑलस्टन यह सब कलाओंमे निपुणथा; वह एक दफे सभामें जानेकेलिये उपास्थित हुआ और सभामंडपके दरवाजेमें प्रवेश करतेही दरवाजेसेही लौटकर एकाएक घर आया; कारण सभामंडपके दरवाजेमें प्रवेश होते समय उसको अपने एक पेवर्का छिद्र हुआ देख पडा.

(७६४) जो झूठ मार्गसे द्रव्य कमाता है, वह आगे बडा ठग और चोर बनता है.

(७६५) जिस विवाहित पुरुषको रातका भोजनके बाद बडी देरतक बीडी पीते हुए गलीयोंमें भटकनेकी आदत होती है वह सांसारिक सुखसे हाथ धो बैठता है.

(७६६) मनुष्यके चरित्रमें " सच बोलना " यह एक बडा भारी अप्रतिम गुण समझना. यह प्रामाणिकता और अन्तःकरणकी शुद्धता इसका पायाही है. ("सत्यान्नास्ति परो धर्मः")

(७६७) सृष्टिके स्वाभाविक भंडारमें रोगकेलिये रामबाण औषध अवश्य हैं. और समयपर उसका पताभी मिलेगा.

(७६८) रोगनिवारण, आहार, रुचि वगैरह अनेक बातोंमें कौनसीभी वनस्पति उपयोगमें आती नहीं ऐसा नहीं. सर्वव्यापी परमेश्वरके ये सबके ऊपर अनन्त उपकार हैं. ("अयोग्यो विषयो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः")

(७६९) रोग पैदा होना एकदृष्टीसे अच्छा है. क्यों कि शरीरमेंसे विषैला अंश रोगोत्पत्तिके होनेसे निकल जाता है. रोगसे जो अपनेको पीडा होती है उससे अपना लक्ष्य उसकी ओर लगनेसे उसको नाश करनेकेलिये हम यत्न करते हैं.

(७७०) रोगकी स्वाभाविक स्थिति क्या है इसका आरम्भमेंही सूक्ष्म विचार करके अनंतर उसके मिटानेकेलिये समयपर बडी चतुरतासे उपाय करना. जिसको अच्छी रीतिसे विदित है, उसीको हमेशा चिकित्सामें यश मिलता है.

(७७१) शराबका एकही बूंदकी रुचि मत देखो. कारण बूंद २ करके वह तुमको अपनी ओर इतनी खींच लेगी कि जिससे अनेक बोतलोंसेभी तुह्मारी तृप्ति न होगी. और इससे तुह्मारी सर्वस्वहानि होकर कचित् प्रसंगमें बोतल न मिल सके तो उसके विना घबडाहट होकरके निश्चय मृत्युका समय आ जायगा.

(७७२) उद्योग करनेके बाद श्रमका परिहार होनेकेलिये मनोहर और चटकीले जो अपने विषय हों उनकी तरफ मनको लगाना चाहिये.

ऐसा करनेसे भलीभांति श्रमका परिहार होकर फिर काम करनेमें अच्छी ताकद आ जाती है.

(७७३) साडी पहिरना, चोली बांधना, या कंघी चोटी करना, गहना पहिरना वगैरह बातोंमें अपनी स्त्रीके विषयमें तुम कदाचित् आलोचना नहीं करोगे. या कदाचित् तुह्मारा उसतरह ध्यान है ऐसाभी दिखावोगे तोभी उसके नटने सजनेमें या बनावटमें तुह्मारी इच्छाके विरुद्ध कुछ न्यूनता दिखाई दे तो वह उसीवक्त तुह्मारे ध्यानमें आये विना नहीं रहेगी. स्त्रियोंको चाहियेकी उपरोक्त सब व्यवहारके सम्बन्धमें बडी सावधानी रक्खे.

(७७४) शरीरकी खालपर जो छोटे २ पानीके किनके देख पडते हैं उनको हम पसीना कहते हैं. इसके सिवाय अपने शरीरसे भाफकी रूपसे जल निकलजाता है; परन्तु वह अपनेको मालूम नहीं, होता या देखनेमेंभी नहीं आता. अपने देहमें सब ऋतुओंमें उष्णता (Temperature गरमीके परिणाम) अमुक मर्यादापर या अमुक अंशपर एक प्रमाणसे रखनेका इस भाफका काम है. और शरीरमें रहनेवाले विषैले पदार्थभी इस भाफसे बाहर निकल जाते हैं. अपने देहके उपरी भागमें छिद्र इतने छोटे हैं कि एक चनाकी बराबर भागमें एक लाख छिद्र होते हैं, और उनमेंसेभी भाफ बाहर निकल जाती है. जाडेके दिनोंमे प्रायः ये सब छिद्र बन्द हो जाते हैं. और इसी वास्ते पसीना कम निकलता है या बिलकूल निकलताभी नहीं है. गीले कपडसे गीले जगहमें रहनेसे या ठंडी हवामें घूमनेसे ये छिद्र सब वन्द हो जाते हैं. इसी वास्ते इस विषयमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये.

(७७५) शरीरमें जिस पदार्थकी जरूरत है वह न मिले या शरीरमें जिस पदार्थकी जरूरत नहीं है उसको वैसाही रखना, यह रोग पैदा होनेका मुख्य कारण है.

(७७६) ठंडे जलकी नाई गरम जलभी वहोत रीतिसे रोगोंको नष्ट करनेके काममें आता है.

(७७७) ठंडी हवा शरीरको अपाय नहीं करती है, लेकिन सर्द गीली हवा मात्र प्राणनाशक है.

(७७८) शास्त्रीय शोधसे और ज्ञानसे रोग मिटानेके बहोत उपाय निकल आते हैं, और इसी कारण बीते हुए तीन शतकोंमें बिलातमें आयुका प्रमाण २० था वह बढकर ४० के ऊपर बढ गया है. (परंतु भारतवर्षमें आहार बिहार मनमाने हो रहे हैं, इस कारण इसके विपरीत अनुभव आता है.)

(७७९) खुली हवा घरमें भली भांति आनेकी व्यवस्था करना उत्तम. परन्तु कितनेही लोग खुली हवा लेनेके लिये पागलोंकी तरह अतिशय व्यवहार करते हैं.

(७८०) हम लोग घूमघूमकर थक जानेपर अत्यन्त लाल होते हैं. ऐसे समयमें भाडेकी बग्गीमें बैठना या हवाके लगनेकेलिये शरीरको खुली रखना मानो रोगको बुलानाही है ऐसा समझना.

(७८१) अशुद्ध हवासे भरी हुई गरम कोठडीमें बैठना अच्छा, परन्तु शुद्ध हवासे भरी हुई गीली कोठडीमें जादा देरतक बैठनेसे कलेजा सूज जाता है और स्वास्थ्य बिगडती है.

(७८२) जाडेके दिनोंमें विशेषतः बुड्ढे मनुष्य ठंडी हवासे कलेजा सूजकर त्रिदोष उत्पन्न होनेसे अचानक मर जाते हैं. इसका कारण यह है कि सर्दी न होनेकेलिये जो उपाय करना अभीष्ट हैं वह उनको करते नहीं हैं और इसके सिवाय अत्यन्त बेपरवाहीसे बर्ताव करते हैं.

(७८३) जिससे सर्दी पैदा होती है, उसीसेही कलेजा सूज जाता है.

(७८४) शरीरके अंदर फुप्फुसोंकी रचना इतनी कोमल है, कि उसको किंचिन्मात्रभी ठण्ढकका संसर्ग हो जाय तो उसी वक्त प्रकृति बिगड जाती है. इस फुप्फुसकी उष्णताका प्रमाण हमेशा ९८ वे अंशपर रहता है. इससे यह सिद्ध होता है, कि अत्यन्त जाडेमें बाहर खुला अंग रखकर घूमनेसे उस सर्द हवासे प्रकृति उसी वक्त बिगड जाती है. विशेषतः अनुभव लेना हो तो तीन इंच लंबा चौडा बर्फका टुकडा शरीरके किसी कोमल भागपर रखकरके उसका परिणाम तुह्मारे शरीरमें कैसा होता है सो देखो. यदि साधारण कोमल भागपर इतना परिणाम होता है तो अत्यन्त कोमल भागमें विशेष भयंकर परिणाम होना सिद्ध है.

(७८५) उष्णता मापनेके यंत्रमें पारा ३० अंशपर होता है उस वख्त चलती हुई ठंढी हवा, और जब पारा शून्य अंशपर होता है उस समयकी ठंडीहवा इन दोनोंमेंसे पहली ठंढी हवा शरीरको बहोत अपाय करनेवाली होती है. क्यों कि वह शरीरकी उष्णताको बडे वेगसे सोख लेता है.

(७८६) घरमें, विशेष करके सोनेके कोठडीकी भींतकी मिट्टीका उपयोग खेतमें खादकी जगे करते हैं; और जमीनको उपजाऊ बनानेवाला कहकर उसको बेचते हैं और उसकी उनको कीमतभी अच्छी मिलती है. यह प्रकार एशियाके देशोंमें देखनेमें आताहै. इसका कारण यह है कि उस भींतकी मिट्टीमें अशुद्ध हवा जमी हुई होती है और वह दिन अनुदिन बढती हुई जमीनको उपजाऊ बनानेके काममें आती है.

(७८७) वसन्तऋतुके आरंभमें हवा चाहे कितनीही गरम क्यों न हो परन्तु जाडेके दिनके कपडे बिलकूल न पहिरना अच्छा नहीं. क्योंकि दुपहरमें कितनीभी कडक धूप हो, परन्तु सूर्योदयके समय और सूर्यास्तके समय हवा ठंढ और सर्द तथा रोग उत्पन्न करनेवाली होती है.

(७८८) अन्दाजसे ९ तोला जल प्रत्येक कलाकमें मूत्राशयसे बाहर निकल जाता है और खालीस ३॥ तोला पसीनेके स्वरूपसे निकलता है. अर्थात् २४ कलाकमें अन्दाज ४॥ सेर जल निकल जाता है.

(७८९) त्वचा और मूत्राशय इन दोनोंका आपसमें अत्यन्त निकट सम्बन्ध है. वह इस तरह कि त्वचाके छिद्र सर्दी आदि कारणोंसे बन्द हो जानेपर उनमेंसे जल कम निकलता है और मूत्राशयसे अधिक निकलता है; इसीतरह त्वचाके छिद्रोंसे गरमीके होनेसे या अधिक परिश्रम उठानेसे पसीनेके रूपसे जल अधिक निकलनेपर मूत्राशयसे कम निकलता है. और इसी कारण जाडेके दिनोंकी अपेक्षा गरमीके दिनोंमें पेशाब कम आता है. जाडेके दिनोंमें पेशाब साफ और बार २ होता है और इसकारण पसीनाभी कम निकलता है.

(७९०) अनुभवसे विदित हो चुका है, कि दवाखानेमें जिन कोठडीयोंमें रोगीको रखतेहैं उनके अंदरकी हवा सांसर्गिक दोषसे बिगडी हुई

होती है और ऐसी कोठडियोंमें यदि बीमार मनुष्य रक्खे जाय तो जल्दी मर जाते हैं. इस प्रकार मन्दिरमें या सार्वजनिक मकानमें किसी कारणवश सब लोग इकट्ठे होते हैं फिर वहांसे उनके चले जानेपर उस मकानकी बारियां दरवाजे वगैरह खुले रखना चाहिये. ऐसा करनेसे हवा अच्छी हो जाती है. यदि ऐसा न किया जाय तो वहांके सब दूषित तत्व फिर लोगोंके इकट्ठा होनेपर पहिलेकी नाईं दूषित बन जाते हैं.

(७९१) कडी धूप जिन दिनोंमें होती है ऐसे दिनोंमें दुपेरको विश्रान्ति लेनेकी जगहमें हवाका संचार अच्छा होना चाहिये, और वहांके बिछौने आदिको थोडी देर घाममें रखना चाहिये.

(७९२) उपन्यास पढना यह एक मास्तिष्कमें उत्तेजक और मद्यादिकोंका काम करनेवाला है. किसी समय मनोभंग या आशाभंग हो जाय तो उपन्यास पढनेसे मनका समाधान होता है और मनके विरुद्ध कुछभी हुआ हो तो उसका विस्मरण हो जाता है. परिश्रम करके जब हम घरमें आते हैं तब, या किसी कारणवश मन अस्वस्थ्य हो जाय, डर उत्पन्न हो जाय, अथवा प्रकृति बिगड जानेसे अपनी बुद्धि कुण्ठित हुई हो तो उस वक्त अपने मनको उन विचारोंसे हटाकर दूसरे विचारोंमें लगाना चाहिये. किस्सा कहानियोंके पुस्तकोंको पढकर दिलखूष करना बहुत फायदेमन्द है और उससे मस्तकमें रुधिराभिसरण भलीभांति होकर मगज तैयार रहता है. पीछे किसी काममें लगनेकेलिये, अच्छी हिम्मत बढती है. (परन्तु पूर्वोक्त उपन्यास मनको दूषित करनेवाला न हों.)

(७९३) चाहे तुम किसीको कुछभी कहो तथापि जो तुह्मारे सामने हाथ जोडकर हमेशा आगे २ होकर तत्परता दिखाता हैं परन्तु अपनी गुप्त बात कोईभी तुमको विदित होने नहीं देता, ऐसे लोगोंसे दूर रहो. क्यौं कि वे तुह्मारा न जाने कब बालसे गला काट लेगा, उसका भरोंसा नहीं.

(७९४) दारू पिनेवालेके मुहको रुचि नहीं होती है. उसकी आखे जल्दी फूट जाती हैं. उसके शरीरको कुछभी विकृति हो जानेपर वह जल्दी

१९

अच्छी नहीं होती. जो लोग तीव्र चहा-कॉफी इत्यादिकोंसे अन्य कुछभी मादक--और उत्तेजक पदार्थोंको सेवन नहीं करते, उनकी अपेक्षा ये पद्य पीकर मदान्ध होनेवाले नरपशु बहोत जलदी (अकालमें) कालके गालमें पडते हैं.

(७९५) सन्धिवातका दर्द गरम कपडेसे सेकनेपर झट बन्द हो जाता है. फलाटिनका टुकडा, उबले हुए जलमें अच्छी तरेसे भिगोय करके निचोड ले और उसको गरम २ दर्दवाली जगहपर रखकरके उसके ऊपर दूसरा एक उसी कपडेका सूखा टूकडा रखना. इस प्रकार औरभी उस प्रकारके टूकडे गरम तैयार रखना और इस प्रकार क्रम शुरू रखनेसे झट गुण आता है.

(७९६) कोईभी आदमी हारा थका हुआ आजानेपर उसके सब अवयव अशक्त होते हैं. ऐसे समयपर अच्छी विश्रांति चाहिये. दूसरे दीनके कार्यको उस वक्त बिलकूल आरंभ न करें. इस विषयमें बहुतसे लोग अत्यन्त दुर्लक्ष करते हैं. यानी हारे थके बहारसे आकर वे वैसेही भोजन करके सो जाते हैं. उससे पेटको विश्रान्ति बिलकूल नहीं मिलती, और उससे पेटमे अजीर्ण, दर्द, कंपवायु—इत्यादि रोगोंका उद्भव हो जाता है.

(७९७) शक्तिवाले मनुष्यको बडी सबेरही स्नान करना आवश्यक है. और अशक्तको प्रातःकालमें थोडासा आहार करके तीन कलाकके बाद स्नान करना चाहिये.

(७९८) अपना लडका आगे अच्छा बनना चाहिये या उसका मंगल होनेके लिये यदि तुमको वडी आशा है तो वह क्या कमाता है, खर्च कैसा करता है या कसर बट्टा निकालकर शिलकमें कितना रखता है, यह पहिले देखकरके, उस विषय उसको उचित शिक्षा देना तुमको अत्यावश्यक है.

(७९९) बहुतोंकी ऐसी समझ है कि अपने बापदादा आदि लोगोंका ज्ञान अपनी अपेक्षा बहोत कमती था. यह समझ प्रायः वीस वर्षके अन्दरके नवयुवकोंकीही होती है. काच बनानेका मालूम हुए थोडेही दिन

हुए हैं ऐसा कहते हैं. परन्तु पाम्पिके नजदिक जमीन खोदते समय एक हजार वर्षकी पुरानी कांच मिली है. पुराने समयके इजिप्शियन् लोगोंका खगोलसम्बन्धी ज्ञान आजकलके माफिकही था. सैंकडों वर्ष पहिले आजमाई हुई वनस्पतीयां, रोग मिटानेकेलिये अबभी काम आती हैं.

(८००) शरीरको व्यायाम देनेके लिये दो आदमी निकले. उनमेंसे एक पाच मील चलकर. लौट आता था. और दूसराभी उतनीही सफर करके लौटा था. यदि उसकी तारीफ की जाय या पारितोषिक दिया जाय तो जानना चाहिए कि केवल व्यायामकी अपेक्षा दूसरे व्यायामसे फायदा अधिक होगा.

(८०१) कितनेही लोग सार्वजनिक कल्याणकेलिये शोध करते. परन्तु उनको कईएक लोग हसते हैं और भ्रमिष्ट वतलाते है. परन्तु उनके ऐतिहासिक चित्र उनके मरनेके बाद खिंचे हुए मिलते हैं और उनसे बहुतोंका कल्याण हुआ हैं. ऐसे उदाहरण वहोत मिलते हैं.

(८०२) अपनेलिये परिपूर्णताका झूटा अभिमान रखनेकी अपेक्षा अपनेको जो विषय प्रतिपादन करना हैं उसको भलीभांती जान लेना चाहिये. ऐसा करनेसे होशियारीके साथ सुन्दर चटकीला भाषण करना आता हैं.

(८०३) एक समय भोजन करनेके बाद दूसरी दफे भोजनका समय जो निश्चित किया हो उसके अन्दर यदि कुछ खाया जाय तो अन्नपचन अच्छा नहीं होता.

(८०४) कृत्रिम उष्णता शरीरमें उत्पन्न होती है वह विशेष फायदेमंद है.

(८०५) कस्तूरी बिल्कूल थोडीभी अपनी कोठडीमें रक्खी जाय तो भी उसका सुवास बहोत महीनोंतक बना रहता है. उसप्रकार अच्छे आदमीके लिये अपना दिल आजन्म अच्छाही बना रहता है. परन्तु दुर्जनके विषय वैसा नहीं रहता.

(८०६) हम लोग भरज्वानीके दिन ऐसे सुखमें बिताते हैं कि जब २ हमको उनकी याद आती है उस २ समय अपना अन्तःकरण अत्यंत प्रसन्न होता है.

(८०७) तुम जब बाहर दूर देशमें रहते हो तब तुह्मारे घरके बडे और वृध्दलोगोंको तुम जो चिठ्ठी लिखोगे वह अच्छी हकीकतके साथ दोनो ओर लिखते जाओ. मानो तुम समक्षही बतला रहे हैं, इस प्रकार सब छोटी बडी बातेंभी लिखो. तुह्मारा आगेका कार्यक्रम, तुह्मारा विचार, वर्तमानास्थिति कैसी चल रही है और तुह्मारे नातेदारोंके संबन्धमें जो कुछ हाल तुमको विदित हुवा हो वह सब उस चिट्ठीमें लिखना. डाकसे या पार्सलसे कुछ वस्तु भेजनेकी अपेक्षा तुह्मारा कोई अडोसी पडोसी गामको जाता हो तो उसके साथ भेजना अच्छा. जो लिखना हो वह बडी नम्रताके साथ लिखते जाओ. क्यों कि तुमको छोटेका बडा और अज्ञानीका सज्ञान व दुबलेका बलिष्ट उन्होंनेही बनाया है. तुह्मारी तरफसे इस प्रकार तपसीलके साथ और विनययुक्त चिठ्ठी आनेसे घरके लोगोंको कितनाही बडा भारी आनन्द होगा ?

(८०८) एक दिन एक बडे आदमीने अपने एक प्रामाणिक, विश्वासी और परिश्रमी नौकरसे पूछाः- "क्यों जी फलाने! रास्तेमें यदि कोई तुमसे मिला और यदि तुमने उससे कुछ प्रश्न करनेपर उसने, तुमको कुछभी उत्तर न दिया तो तुम क्या करोगे?" फलाने बोला—"मैं वैसाही अपने रस्तेसे आगे बढकर चला जाऊंगा. और उसके विषय कुछभी विचार न करके, और किसी विषयमें विचार करूँगा." सच्चा तत्वज्ञान इसीको कहते हैं.

(८०९) अपने माता पिताको हमेशा भेटना यह तुह्मारा अवश्य कर्तव्य है. यदि एकही गाममें हो तो "आज वर्षा ज्यादा है, जाडा है, आज अवकाश नहीं, गाडीभाडा वगैरह खर्च ज्यादा होगा" ऐसा विचार मनमेंभी नहीं लाना. और यदि दूसरे गाममें रहोगे तो जैसा बने वैसा समय निकालकर अपने पुराने घरमें आना, वृध्दोंके साथ बातचित

करना यह हमेशा ध्यानमें रक्खो. कारण, तुह्मारे माता पिता वृध्द होकर बिल्कुल दुर्बल होनेसे तुह्मारेसिवाय दूसरा उनको किसका आधार है? अपनी वृध्दावस्थामें तुमको देखकरके उनको कितना सुख और समाधान होता होगा? इसका तुमको अवश्य विचार करना चाहिये. किसी समय जब तुम उनके अन्तको सुनोगे उस समय मात्र "मैंने मातापिताकी यथोचित सेवा नहीं की! हमारी तरफसे उनको जैसा चाहिये वैसा सुख नहीं मिला और उनके अन्त समयमें गोदमें लेनेकेलिये हमसे जाते नहीं बना." ऐसा कहकर तुह्मारा अन्तःकरण द्रवीभूत होकर अन्तमें तुमको पश्चाताप करनेका समय आवे ऐसा मत करो.

(८१०) सूक्ष्म दृष्टीसे देखनेवाले, तुह्मारी आकृतिसे और कपडेलत्तेसे तुह्मारे गुणोंकी परीक्षा उसी वक्त कर लेते है. ("यत्राकृतिस्तत्र गुणा वसन्ति.")

(८११) जो ठगाई बुध्दिपुरःसर नहीं है, वह असत्यता नहीं.

(८१२) कोई भी कृत्य ठगानेके हेतुसे करोगे तो ठगबाजीका दोष तुह्मारी ओर निश्चय आ जायगा.

(८१३) झूंट बोलनेकेलिये केवल शब्दोच्चारही करना चाहिये ऐसा नहीं; फकत तुह्मारा हेतू झुंटा होनेहीसे गुनहगारी हुई. समझो "बच्चा बेटा ये तू क्या कर रहा है?" ऐसा माताने अपने लडकेसे पूछा. वह बोला:—मा! बप्पाकी पगडी उस बहार आए हुए आदमीके देखनेकी डरसे छीपा रखता हूं; क्यों कि बप्पा घरमें नहीं है ऐसा उस आदमीसे बोलनेकेलिये बप्पा मुझे कह गये हैं.

उपरोक्त उदाहरणमें पिता तो झूटा हुआही है, परन्तु वह अपने लडकेको भीअपने माफिक झूंटा वर्ताव करनेकी पूरी चाल बतला रहा है.

(८१४) ऋतु, धंदा, उमर और अपनी स्थिति इन सबको जो उचित हों ऐसेही कपडेलत्ते होने चाहिये.

(८१५) अपना दुःख (अथवा बीमारी) बार २ औषध लेनेसे

जितना घटता है उसकी अपेक्षा ठंडा या गरम जल व्यवस्थाके साथ उपयोगमें लानेसे विशेष कमती होता है या सर्वथा निकल जाता है.

(८१६) बडे बडे आदमी सांसारिक तुच्छ बातोंमें कभी २ दत्त-चित्त हुए मिलते हैं; तुच्छ बातोंसे एक तो अतिशय दुःख होता है या तो अतिशय आनन्द होता है. कोई कहते हैं कि, बिल्लीको अन्दर जाने आने लिये दरवाजेको एक बडा छिद्र रक्खा था, लेकिन उसके बच्चोंको अन्दर जाने-आनेकेलिये छोटासा छिद्र कहीं नहीं रक्खा था. इस कारण न्यूटनका चित्त बडे विचारमें पडा था.

(८१७) अपने शरीरमेंसे जो गरमी निकलती है और उससे जैसा अपनेको सुख मिलता है वैसाही अपने पास जो कुछ है उससे अपनेको मिलता है. बाहरसे नहीं मिलता है.

(८१८) शान्त मस्तक, पाँव गरम और प्रतिदिन साफ मलशुद्धि ये तीनों अपने शरीरके रक्षकही समझो. कारण, उनके विना शरीरसम्पत्ति अच्छी रह नहीं सकती.

(८१९) बरफका टुकडा कितना स्वच्छ रहता है; लेकिन हवामेंसे नीचे गिरते समय उसको किसी चीजका दाग लगने विना नहीं रहता. इसी तरह सच्चे बर्तावबाले मनुष्योंको इस संसारमें कोईभी सांसारिक दाग लगने विना नहीं रहता.

(८२०) वसन्तऋतूमें ज्वर आदि रोगोंकी उत्पत्ति होती है इसका कारण, यथेच्छ और अनियंत्रित खाना है. इसके सिवाय दीपन करनेवाली गरम दवा लेना, जाडेके दिनोंमे गरम कपडे जल्दी बदलना, आगकी सिगडीयोंका उपयोग अकालमें बन्द करना येभी कारण है.

(८२१) हरेक आदमीपर किसी समय ऐसा प्रसंग आता है कि, उस वख्त उसको एक टाचनी या रस्सीभी बडी कीमतकी वस्तु मालूम होती है. इसी प्रकार तोल और नापोंका ज्ञानभी उनको अत्यन्त उपयोगी होता है. चार सेंट तांबेका नाना यदि पास २ रक्खा जाय तो वह

माप तीन इंचका हो जाता है. पांच सेण्ट चाँदीका नाना तीन डॉलर सोनेके नानेके आकारके बराबर रहता है.

(८२२) छातीमें जाडा आनेलायक ठंड हवा एकाएक चलने लगे तो ऐसे समय, दूसरा कुछभी न करके एक बडे समाचारपत्रकी चौपट घडी बनाकर उसको बंडीके अन्दर छातीपर लगा रक्खो. ऐसा करनेसे छातीका अच्छा रक्षण होता है.

(८२३) स्वानन्दमें रहना, मन प्रसन्न रखना और अपने दिलको खुष करनेके लिये कौनसेभी विषयमें गढ जाना; ऐसी स्थितिमें रहनेका जिसको अभ्यास होता है, वह जिसको किसीका सहवास नहीं ऐसे दरिद्री क्रोसस राजाकी अपेक्षा श्रीमान् और सुखी समझना.

(८२४) सूर्य अथवा चन्द्र इनके प्रकाशके सहायसे वृक्ष अथवा घर इनकी ऊँचाई समझ आती है. पहिले अपनी छायाको गिनो, अनन्तर जिसकी ऊँचाई निकालनी हो उसकी छायाको नापो. तुझारी ऊँचाई कितनी है वह तुमको मालूम है, अब तुझारी, छायासे, जिसकी ऊँचाई निकालनी हो उसकी छायाके भागाकार करो और तुझारी ऊँचाईसे गुणाकर करो. ऐसा करनेसे अपनेको इष्ट ऊँचाई कितने इंच हैं यह निकलेगी और उसको १२से भागनेपर फूट निकलेंगे.

(८२५) "चम्पा ! झूँटी गवाह कौनसी है यह तू कह सकेगी क्या ?" ऐसा एक दिन पिताने अपने लडकीसे पूछा. चम्पाने उत्तर दिया "हाँ बापा ! मैं कह सकूंगी. किसीने कुछभी न किया हो और वह किया है ऐसा कोई किसीसे कहे तो वह झूँटी गवाह होती है."

पैशून्य निकालना (चुगली करना) वहभी एक प्रकारकी झूंटी गवाह है; और उससे अपना अन्तःकरणही अपनेको हमेशा सताता है और कभी कभी प्राणहानीभी होती है.

(८२६) अकारण होती हुई वेइज्जत चुपचापसह लेना यह तोपके आगे जानेकी अपेक्षा बडे धीरजका काम है. ("सम्भावितस्य चाकीर्तिर्मरणादतिरिच्यते")

(८२७) अपनी निन्दाकी स्वयंही जानबूझ करके टीका या पूँछ पाँछ करते नहीं रहना. कारण, ऐसा करनेसे वह हकीकत सबको जाहीर होती है. ('मान कहना जनमें और अपमान रखना मनमें.')

(८२८) लंडन शहरमें चालीस लाख लोकसंख्या है. उतने सब लोगोंको कुछ दिनतक यथोचित मिल सके इतना अन्न एकही समयमें वहाँ नहीं मिलता. यदि शत्रु उत्तरकी ओरसे हल्ला करके आगगाडियोंके रास्ते तोडफोड करके फस्त कर दे तो लंडन शहरके बेचारे गरीब लोगोंके मारे उपवासके व्याकूल होना पडेगा. और पंद्रह दिनके अन्दर दाँतोंमें तिनकार दबाकर निश्चय शत्रुकी शरणमें जाना पडे. तात्पर्य यह कि मनुष्यमात्रके सम्बन्ध इसीप्रकार परस्परोंके आश्रयपर निर्भर हैं.

(८२९) कुछभी हास्योत्पादक बात अचानक बन जानेसे अपनेको इतनी हँसी आती है कि कभी कभी औषध लेनेसे जैसा फायदा होता है वैसा अपना काम बन जाता है. जैसे: "बच्चा! आगकी सिगडी अपने पास क्यों ले सक्ती है? हवामें जाडा तो बिलकुल है नहीं." ऐसा पिताने लडकेसे पूंछा. लडका बोला "हवाको गरम करनेके लिये मैंने नहीं सिगडी पास रक्खी है. फक्त मैं अपने पैरोंको गरम करताहूं समझे बप्पा?"

(८३०) अपने लडकेको बचपनसे पेटा बरफी वगैरह मीठे पदार्थ हमेशा न खबाकर सादे और पौष्टिक पदार्थ खानेका अभ्यास कराना, इसीप्रकार उनके भोजनका समय नियमित रखना चाहिये. कौनसाभी मीठा पदार्थ आँखकी सामने आनेकी फुरसद, कि सब उसी वक्त "मुझे दो" ऐसा कहकर माँग लेके खाते हैं, यह चटक बिलकूल ठीक नहीं, किन्तु ऐसे पदार्थ खानेका एक दफे अभ्यास हो जानेपर पीछे वह मुष्कील होती है. सिवाय ये पदार्थ सभी जगे मिल सकते है ऐसा नहीं. और वे न हों तो अपनेको और दूसरेको बहोत तकलीफ उठानी पडती है, इसकारण बचपनसेही इस विषय विशेष चिंता करना चाहिए.

(८३१) मनुष्यको अच्छी समृद्धि हो, उसकी बढती हो, उसको बडी आयु हो और पृथ्वीके पृथक् भागोंमेंसे कहींभी उसकी सुखपूर्वक

स्थिति है ऐसी योजना, मनुष्यको निर्माण करते समयही परमेश्वरने की है. अपने आसमंतात् भागकी परिस्थितिके अनुसार बडी अकलसे मनुष्य अपना वर्ताव रक्खे तो उसकी भूकक्षा और दोनों ध्रुवोंके पासके प्रदेशोंमेंभी शारीरिक सम्पत्ति अच्छी रहेगी, और वह बहुत दिनतक जीता रहेगा.

(८३२) रुचि उत्पन्न होनेपर इधर उधर ढूँडकर कुछभी लेके हम खाते हैं, इसीको क्षुधा कहते हैं. जिससे अपने शरीरका पोषण होता है. वही खाना अच्छा है. और जिसकरके अपनी प्यास रहती है वही पीना अच्छा है. क्यों कि जिन चीजोंकी अपनेको अत्यंत जरूरी है उन्ही चीजोंकी संसारमें परमात्माने अच्छी समृद्धि कर रक्खी है. तो उनका उपभोग क्यों न किया जाय ?

(८३३) जो खाना उसको अच्छी रीतीसे चबाना चाहिये; ऐसा करनेसे अन्नका पचन भलीभाँति होता है (अन्नंचर्वणं कुर्यात्)

(८३४) शरीर बडा स्थूल हो जाना यह एक व्याधीही है. आहारका कुछ पौष्टिक भाग पोषणके उपयोगमें न आकर, मानों आगे रोग आनेकेलियेही शरीरमें इकठ्ठा जम जाता है. उससे शरीर भारी बेढब होकर मनुष्यको चलने फिरनेकी बहोत तकलीफ पडती है और आयुभी घट जाती है.

(८३५) यकृत् (Liver) यह दहिनीतरफके पार्श्वास्थिके (Ribs) नीचेकी बाजूमें रहता हुआ चार पाउंड प्रमाणका होता है. यह यकृत् शरीरकी आयूके यंत्ररचनाका एक बडा भारी चक्र है. यकृत् यदि अच्छी स्थितिमें चलेगा तो इस यंत्रगृहके (कारखानेके) इतर चक्रभी अच्छे चलते हैं और तबितयतभी अच्छी रहती है. यह सब चक्र यदि भलीभाँति न चलेंगे तो यंत्ररचना बिगडने लगती है. यानी शिरमें दर्द होना, सबेरे उठनेकी बाद मुहको दुर्गंध, अरुचि, पैर ठंडे होना, दस्त साफ न आना; जुखाम और निरुत्साह इत्यादि प्रकार होने लगते हैं. उपरोक्त सभी प्रकार अनुभवमें आते हैं ऐसा नहीं, किन्तु यंत्र कमज्यादा जैसा

बिगडा हो वैसा उसमेंसे कुछ २ अनुभव आते हैं. वैसाही-मनको स्वास्थ्य न रहैना, शीघ्रकोपी स्वभाव, हँमेशा टंटा करनेकी प्रवृत्ति, कडे शब्द, मुह कुझल जाना, ये सब प्रकार यकृत्के बिगडनेहीसे होते हैं. इसपर उपाय इतनाही है कि, तुर्की चाल चलनेवाले घोडेपर सवार होकर प्रतिदिन खुली हवामें घूमकर आना चाहिए और शान्त व स्वच्छ हवामें हरदिन उद्योगधंधा इस रीतिसे करना कि शरीमेंसे कुछ पसीना निकले.

(८३६) यकृत् अच्छी स्थितिमें न हो तो त्वचा और आँखें पीली दीख पडती हैं और तदनंतर मंदाग्नि, अरुचि, क्षीणता और अस्वास्थ्यता उत्पन्न होती है. खुली हवामें व्यायाम करनेसे और फलोंको खानेसे इस सम्बन्धमें अच्छा गुण आता है.

(८३७) धर्मसे उन्मत्त होकर बावलेकीतरह प्रतिदिन अव्यवस्थित रीतीसे बारबार ठंढे पानीसे स्नान करना यह मूर्खताका काम है.

(८३८) गाढी नींदमेंसे किसीको न जगाना चाहिये, चाहे वह बीमार हो या अच्छा हो; बुढ्ढा हो या युवा हो. गाढ नींदसे जगाना यह श्वासके स्वाभाविक क्रमको प्रतिबन्ध करनेके माफीक है. घरको आग लगनेके समान एकाद अनिवार्य संकट उपस्थित हो जाय तो वैसे बिकट प्रसंगमें मात्र उपरोक्त नियम उचित न समझना.

(८३९) बडे बडे प्रसिद्ध ग्रन्थकार लोग, प्रतिदिन चार या पांच कलाकसे ज्यादा नही लिखतेथे.

(८४०) इस संसारमें सब सजीव पदार्थ अत्यन्त उपयोगी हैं. उनका वास्तविक उपयोग क्या है यह हमको देखना चाहिए:—यह मक्खी भी एक उपयोगी चीज है. हम प्रायः यह देखते हैं कि जहां बीमारपन अतिशय और दुर्गन्धी बहुत होती है वहाँ यह मख्खियाँ बहोत गुनगुनाहट मचाती रहती हैं. इससे ऐसा अनुमान निकलता है कि जहाँ ऐसी मख्खियां ज्यादा होती है वहाँ भाँतिभाँतिके रोगोंके बीज होनाही चाहिये. मख्खियां अपने पैर पंखोंपर बार बार घुमाती रहती हैं और पीछे अपने मुंहके पास ले जाती है. हवामें उड़नेवाले छोटे २ जीव मख्खियोंके पैरोंमें

चिपक जाते हैं और उनके ऊपर मक्खियाँ अपनी उपजीविका करती है. ये जीव श्वासके साथ अंदर जावे तो खून विषैला बन जाता है. इससे मक्खियोंको 'मलवाहक' कहना अनुचित नहीं. इन मक्खियोंसे हवाभी शुद्ध हो जातीहै. मक्खियाँ और कीडे इनके ऊपर पक्षियोंकी उपजीविका चलती है. एक पक्षी एक दिनमें तौलमें अपने बराबर होजायँ इतने कीडे खाता है. इसप्रकार ईश्वरनिर्मित सब सजीव पदार्थ अत्यन्त उपयुक्तभी है.

(८४१) छोटे लडकेकी स्वाभाविक बुद्धिके विरुद्ध जाना यह जंगली अर्थात् मूर्ख मनुष्यका काम है.

(८४२) अपनी अवस्थाको, उद्योग-धंदाको और शरीरको हितकारक हो जाय ऐसी रीतिसे अपने हरदिनके आहारका प्रमाण रखना यह बुद्धिमानीका काम है.

(८४३) रातमें सोनेके पहिले हमेशा अपने काम आनेवाली चीजें निश्चित स्थानमें व्यवस्थाके साथ विना रक्खे सोना नहीं. क्यों कि रातमें एकाएक किसी वस्तुकी तुमको आवश्यकता पडनेपर वह चीज, गडबड मचाये विना समयपर बिनतक्रार मिलनी चाहिये. ऐसी गडबडमें एकदफे एक आदमीकी आँख फूट गईथी ऐसा कहते है कि 'व्हाइटफील्डको-अपने पास स्टाकिन और चाबूक विनारक्खे रातमें बिलकूल नींद नहीं आतीथी.

(८४४) जिस दवासे किसीएकका रोग आराम हो जाता है वही औषध यदि दुसरेको दिया जाय तो उसका रोग बढ जानेसे वह मृत्युकोभी प्राप्त होता है. ऐसा अनेकवार होता है. कारण, हरेक रोगकी मुद्दतमें और व्यक्तिमात्रकी प्रकृतीमें भिन्नता रहती है. तथापि कईएक लोग इतने अन्धे और अविचारी हैं कि किसीको किसीएक दवासे आराम हुआ कि बस आगे पिछे विचार न करके वही दवा सबको देते हैं. (" देशदोषवयः सात्म्यबलकालविशेषवित् ॥ मात्राप्रकृतितत्वज्ञो भिषक्कुर्याच्चिकित्सितम् " आर्य वैद्यकमें ऐसी अन्धपरम्पराकी चिकित्साका अत्यन्त

निषेध किया है प्रत्येक रोगीकी पृथक २ हकीकत जानकर तदनुरूप अलग २ औषधकी योजना करनेको कहा है. प्रत्येक रोगपर 'पेटंट' दवा निकालनेवाले लोगोंने सब तत्वको नष्ट किया है.

(८४५) दारू पीनेसे रोग तो अच्छे होतेही नहीं; लेकिन उलटे उनसे उत्पन्न मात्र होते हैं.

(८४६) लडकेको शिक्षा करनेके बदले उनको अच्छी रीतीसे समझाकर उनकी शंका निवृत्त करना. उनकी भूलको दुरुस्त करनेके पहिले भूल किस कारणसे हुई है वगैरह उनकी भली प्रकार खातिर करके दिखाना. उनको अतिशय पीटनेकी अपेक्षा स्वयं सहनशीलता धारण करना. कारण, तुम जो ताडना करते हैं चुपचाप वे उसको सहन कर लेते हैं.

(८४७) योग्य विचार करनेसे, जिन रोगोंका निवारण हो सकता है ऐसे रोगोंसे एक सालमें फिलाडेलफिया शहरमें ७००० मनुष्य मर गये प्रत्येक आदमीकी मृत्युमें सामान्यरीतिसे २८ दिनकी बीमारी भोगनी पडी थी. यानी इतने मनुष्य कालके गालमें पडनेसे एक आदमी ९६० वर्षोंमें जितना काम कर सके उतना काम कमती हुआ.

(८४८) नये वस्त्रका उपयोग बडी सावधानीके साथ करनेसे, जैसा वह ज्यादा दिन रहता है, इसी प्रकार शरीरकी उत्तम रीतिसे देखभाल करनेपर वहभी बहोत दिनतक भलीभांति चलेगा.

(८४९) सहज, आवश्यक और अजमाये हुए, ऐसे शरीररक्षाके पांच उपाय नीचे लिखे अनुसार हैं:—

(१) नियमित खाना. (२) पैर गरम रखना. (३) जितनी ले सके उतनी नींद लेना. (४) हरदिन एक दफे दस्त साफ आना. (५) २४ घंटोंमेंसे दो कलाक खुली हवामें आनन्दसे इधर उधर घुमकरके बिताना.

(८५०) विद्यार्थी व मजदूर और शरीर तथा मस्तक इनको रा-

तका समय विश्रान्तिका रहता है. इसलिये जो गाढ और ज्यादा नींद लेते हैं, आखिरमें वेही ज्यादा काम किया ऐसा दिखा सकते हैं.

(८९१) मनुष्योंके आपसके व्यवहारमें विशेष करके कर्जासे (१) टेढापन आता है. (२) स्नेहसम्बन्ध टूट जाता है. (३) कमाई मिट्टिमें मिल जाती है. (४) इज्जत खो जाती है. (५) और बिछानेमें कर्जारूपी कांटे अपने शरीरको प्रतिदिन नोचते रहते हैं. तात्पर्य, मनुष्यको कर्जाके बराबर दूसरा कौनसाभी बडा भारी दुःख नहीं.

(८९२) हरेक मरणके पीछे साधारण रीतिसे २८ दिनोंकी बीमारी भोगनी पडती है. यानी प्रत्येक मनुष्यके मरनेके वक्त एक दिनमें २८ मनुष्य बीमार होना चाहिये.

(८९३) दूसरेको अमुक एक काम करनेसे अपाय हुआ वैसा अपनेकोभी वही काम करनेसे होजाय ऐसा कभी२ अपनेको मालुम होता है. तोभी इस समय अपनेको अपाय होगा नहीं ऐसी आशा उत्पन्न होकर हम शरीरकी और समयकी ओर और सुखकी ओर ध्यान न देकर अविचारसे वह काम करते हैं. इससे अपनेको जरूर अपाय होता है और कभी कालके गालमें पडनेका समय आता है.

(८९४) अपनेको कौनसीभी न्यूनता न होनेके लिये धनसंचय कर रखना वह तुह्मारा मुख्य कर्तव्य कर्म है. और वह योग्य रीतिसे करनेपर तुम स्वातंत्र्यके सच्चे सुखकी मजबूत नीव डाली ऐसा समझना; और अनाथ, बीमार और दुर्दैवी ऐसे दीन लोगोंको हरेक यत्नसे मदद करनेके लिये सदैव तुह्मारा हेतु बना रहना और उसलिये योग्य ध्यान रखना यह तुह्मारा दूसरा कर्तव्य कर्म है. (आपन्नार्तिप्रशमनफलाः सम्पदो ह्युत्तमानाम्)

(८९५) आत्मसँयम न करनेसे अपनी रीतभाँत और नीति बिगड जाती है.

(८९६) तोतली बोली बोलना यह खरदरे जलते हुए परन्तु स्थिर ऐसे भाफके यंत्रके स्फुरणकी नांई है. तोतली बोली बोलनेवालेके शरीरमें (ज्ञानतन्तुओंमें) इतनी शक्ति रहती है कि वह जीभकी नोचपर लाने-

केलिये अतिशय प्रयत्न करनेसे देहकी चलन शक्ति इकट्ठी होती है और उससे नसें काम नहीं कर सकतीं. तोतली बोली बोलनेका अभ्यास झट छूट जानेका एक सहज उपाय है. वह ऐसा कि, तोतली बोली बोलते-समय ज्ञानतन्तुओंकी शक्तिका जो प्रवाह एकसरीखा एकीतरफ रहाताहै उसको अनेक जगह बाँट देना चाहिये. गानेवाला प्राय: गातेसमय अट-कता नहीं. इसका कारण, उसका ध्यान कुछ गानेकी ओर, कुछ उसके अर्थकी ओर, कुछ सप्त स्वरोंकी ओर बांटा जाता है. कौनसाभी बोलना क-ण्ठाग्र करतेसमय तोतली बोलनेवाला आदमी ज्यादा रुकता नहीं. इसका कारण, उसका लक्ष्य कुछ याद करनेकी ओर बांटा जाता है. जो आदमी प्रत्येक शब्दोच्चारके समय किसी चिजपर उंगलीसे ठोकता रहेगा तो अट-केगा नहीं. तोतली बोली बोलनेवालोंको चाहिये कि अवकाशके साथ विचारपूर्वक बोलनेका अभ्यास रक्खें.

(८५७) अभ्यास करनेको सबेरका वक्त अति उत्तम रहता है; क्यों कि उस समय माथा शान्त रहता है लेकिन सबेरे किंचित् कलेवा करके बाद अभ्यासको आरंभ करना. ऐसा करनेसे थोडे परिश्रममें उत्तम और वहोत दिनतक अभ्यास करते बनता है.

(८५८) "रामबाण दवा कौनसी"? ऐसा किसीने प्रश्न किया. उ-सका उत्तर:–"कौनसेभी इष्ट कार्यमें यथोचित मार्गसे पैसा कमाना." इमानदारीसे द्रव्य सम्पादन करनेपर मनको उत्साह और चित्तकी स्थि-रता होकर हमेशा उत्साह बना रहता है और आयुकी वृद्धि होती है.

(८५९) बचपनकी सब स्थितिसे मनुष्यका लक्षण और उसके शा-रीरिक स्थितिका अनुमान निकल सकता है. उद्योग करनेसे और स्वच्छ हवामें घूमनेसे मनुष्यकी शरीरसम्पात्ति अच्छी बनी रहती है और उसको हरेक धन्देमें यश आता है. परन्तु आलस्य व दुर्गुणमें सदैव निमग्न हो-कर जहाँ स्वच्छ हवा नहीं, ऐसी जगे दिन बिताये जाय तो मात्र उसकी शारीरिक, मानसिक और नीतिविषयक स्थिति बिगडकर वह बिलकुल नीच वृत्तिवाला बनता है.

(८६०) जगच्चालक परमात्माने जो चीजें निर्माण की हैं वह सब उपयुक्त और फायदा करनेवाली हैं, निरुपयुक्त एकभी चीज नहीं. जिनका उपयोग पहिले अपनेको मालूम नहीं था उनकी सशास्त्र खोज होकर वह आजकल संसारके कल्याणार्थ काम आती हैं.

(८६१) ऐपतके अनुसार कसरबट्टा निकालकर योग्य कारणके लिये बचतमें पैसा कैसा रखना, इतना लडकोंके सिखानेसे वह निश्चय हमेशा अच्छी स्थितिमें रहेगा. कसरबट्टा और आत्मसंयमम इनके विषयमें उसको शिक्षा देनेसे वह अच्छा दैववान् बनता है और उसको हमेशा यश प्राप्त होता है.

(८६२) मरे हुए मनुष्यके दुष्कर्मोंको मनमें न रखकर वह दस पांच आदमियोंके बीचमें सच्चे रीतीसे प्रगट करनेसे लोगोंको बिशेष हित होनेकी सम्भावना है. बडे २ कार्य सिद्ध करनेका प्रयत्न करते समय मनुष्योंकी जीवितावस्थामें योग्य स्तुती करते रहनेसे उनको सब कामोंमें विशेष उम्मेद रहकर निश्चय, यशभी अच्छा प्राप्त होता है.

(८६३) बच्चोंको अथवा अन्य किसीको उनके परिश्रमका बदला देना, उनके किये हुए कामके अनुसारही होना चाहिये. कारणविना फाजल बदला करना, अन्यायसे परस्वापहरण और उल्लुपनकी शिक्षा देनेके समान होता है, और अंतमें उसके माथे भीखही आती है.

(८६४) मदर्सेमें शिक्षकने परीक्षाके समय लडकेको प्रश्न करना हो तो वह बहुत सौम्य रीतीसे और लडका न घबडा जाय ऐसी रीतिसे करना चाहिए. एक लडकियोंकी सरकारी शालामें एक लडकीसे हाकीमने बडी क्रूरतासे साथ प्रश्न किया " छोरी! सात दिनमें सृष्टि किसने रची? " लडकी उसकी क्रूर मुद्राको देखतेही घबडाय गई और घबडाहटमें उसने उत्तर दिया कि " मैंने रची " लेकि न अब फिर ज्यादा नहीं रचूंगी, रायसाहेब. "

(८६५) अपने कुटुंबके मनुष्योंमें मिलजुलकर विनोदकी चार बातें करके दिलखुष करना, अच्छी चीजों का उपभोग लेना और कौतुकके साथ खेल खेलना, इन सब बातोंसे अपने बच्चों, स्त्रियोंको और घरके सभीको सांसारिक सुखका भलीभाँति अनुभव मिलता है.

(८६६) वैद्यको अपने रोगीकेविषयमें खातिर रखना चाहिये और उसको तात्काल उपाय करना आवश्यक है. ऐसा करनेसे उसके अनेक औषधोंकी अपेक्षा विशेष फायदा होता है ऐसे बहुत उदाहरण हैं.

(८६७) क्षयीरोगवाले रोगीका चेहरा अतिशय कुम्हलाया हुआ और हताश दीखने लगे तो प्रायः निश्चित समयके अन्दरही मर जायगा ऐसा जानना.

(८६८) इस संसारमें आदमीपर अनेक संकट आ जाते हैं. कभी कभी अतिशय विपत्ति आ जानेपर कईएक लोग अपनी स्त्री-बच्चोंको छोडकर आत्महत्याभी कर लेते हैं ऐसा हम स्वयं देखते हैं. कोईभी आफत आनेपर धीरज और हिम्मत छोडके निराश न होना चाहिये. प्रसंगमें धीरज धारण करनेसे परिणाम निश्चय अच्छा होगा. उत्तर अवस्थामें प्रसिद्धिको प्राप्त हुए " लिंकिन् " नामक पुरुषकी उमर ४० वर्षकी हो जाय तबतक उसके सब प्रयत्न निष्फळ होते चले. रहनेकेलिये उसके अच्छा घरभी न था. वह एक कुटीमें रहता था. (" विपादि धैर्यमथाभ्युदये क्षमा ")

(८६९) जिसका चेहरा हमेश प्रफुल्लित रहता है उसकी सब लोक अधिक चाह करते हैं और वह किसीको अप्रिय नहीं होता है इसी वास्ते उसके सब मनोरथ सिद्ध होते हैं.

(८७०) सबेरे मजदूरी करनेसेही दुपेरको रोटी मिलेगी ऐसी जिनकी स्थिति रहती है वेही ऐसी हीनावस्थामें प्रसन्न, अच्छे स्वभाववाले और बडे सहनशील होते हैं. ऐसे लोग बडेभारी राजाके मन्दिरमें ऊँचे सिंहासनावरभी बैठे हों तोभी उपरोक्त गुण उनके अंगमें कायमही रहते हैं.

(८७१) कभी २ मनुष्यका प्राणोत्क्रमण हुआ ऐसा देख करके हम लोग उसके उत्तर विधिकी तैयारी करनेको उद्यत होते हैं. परंतु उस प्रेत (शव) में फिर चेतनता प्राप्त होके जीवित होता है ऐसे उदाहरण कभी २ हम लोगोंके नजर आते हैं. इस प्रकार जीवित हुए मनुष्य ऐसा कहा करते हैं कि प्राणोत्क्रमणके वख्त अपनेको सुख मालुम होता है. केवल इतनाही नहीं, परम आनन्द होता है. इस प्रकारके कुछ अनुभविक उदाहरण हैं. वह इस प्रकार—

एक प्रतिष्ठित स्त्री बोली " मुझको इस मृत्युलोकमें फिर किस वास्ते लाया? "

पानीमें डुबकरके जीवित हुई एक स्त्री बोली " प्राणोत्क्रमणके समय मुझको सुस्वर गाना सुनाई आताथा. "

फाँसीपर चढ नीचे गिरकर बचे हुओंमेंसे एक आदमीने कहाः—"भली भाँति सुशोभित किए हुए विमानमें बैठकर मैं स्वर्गके महाद्वारमें प्रवेश करताथा."

कुछ दिनकी बात है कि एक तरुण अवस्थावाली स्त्री बिजलीके गिरनेसे मृत्युको प्राप्त होनेपर फिर जीवितावस्थाको प्राप्त होकर बोलीः— " बिजलीके गिरनेसे जो मौतको पाते हैं उनको कष्ट बिलकुल नहीं होता; मेरे प्राण शान्त रीतीसे अंधःकारमें धीरे २ प्रवेश कर रहे हैं ऐसा मालूम हुआ. "

मरना यह बडा भयंकर है ऐसा समझ कर हम जो मरनेको इतने डरते हैं यह हम लोगोंकी बडी भारी भूल है. परमात्माने मरण अवस्था, यह वास्तविक देखनेसे हमारे सुखहीके लिये दीहै ऐसा सशास्त्र निश्चय हो चुका है. क्यों कि रोग ग्रस्त मनुष्यके प्राणोत्क्रमणके पहिले कुछ काल तक वह रोगी सत्र आधी व्याधी वगैरह दुःखोंसे मुक्त हो जाता है. कदाचित् अपनेको यह स्पष्ट रीतिसे दिखाई नही देगा. परन्तु अपने जड शरीरको और अवयवोंको बडे कष्ट होते हैं ऐसा मात्र स्पष्ट मालूम होता

है. लेकिन अन्तरात्मा बिलकुल उपाधियोंसे रहित और शान्त रहता है. और वह इस लडकी ढेले माफिक जड शरीरका त्याग करके जाता है.

(वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृण्हाति नरो पराणि ॥ तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ॥ न चैनं क्लेदयंत्यापो न शोषयतिमारुतः॥)

(८७२) नीचेके तीनों नियम अच्छी तरेसे ध्यानमें रक्खो. ये योग्य प्रकारसे ध्यानमें रखकर उसके अनुसार वर्ताव करनेसे सौ मेंसे ९९ रोगी बिलकुल रोगमुक्त हुएहैं. नियम. १ लाः—एकबार भोजन करनेपर फिर दूसरी दफे भोजन हो जाय तबतक कुछभी न खाना चाहिए और रातमें हलके पदार्थ सेवन करना व कटोरी भरकर उष्ण पेय पीना. नियम २ राः—सादा अन्न खाकर प्रतिदिन सबेरे एक दफे दस्त साफ हो जाय ऐसी नियमित व्यवस्था रखनी चाहिए. कैसाभी काम हो, लेकिन मलावरोध कभी भी न करना. जिस दिनमें दस्त साफ न उतरेगा उस दिन कुछभी न खाना. दस्त साफ उतरनेके लिये गरम पानी अगर गरम चाह पीकर शौचको साफ होजाय ऐसी व्यवस्था करना, और अंगमें किंचित् पसीना आवे इतना व्यायाम खुली हवामें करना. दुसरे दिनभी शौचको साफ न होवे तो माँड पीके या फल खाके रहना चाहिये. नियम ३ रा.—कितनेही लोगोंको बाहरसे सैर करके आनेपर उसी वक्त कपडे निकालनेकी आदत होती है, लेकिन व्यायामसे जो अंगमें गरमी पैदा होती है वह धीरे२ कम करना चाहिए. यानी बाहरसे आनेपर (बने तो औरभी कपडा पहिरके) कुछ समय स्थिर और शान्त बैठना. अनन्तर बिन हवाकी कोठडीमें जाना. बारिया, दरवाजेके सामने नहीं बैठना, और उसी कोठडीमें चाहे इधर उधर घूमकर पसीना निकलना कम होनेपर सावकाश कपडे उतारना. और यहां एक चौथा नियम बढाना उचित है कि, पांव हमेश गरम और स्वछ रखना और माथा ठंडा रहे ऐसी व्यवस्था रखना. स्नानके समय जल्दी जल्दी

अंगोंको साफ करके कॉख, गर्दन आदि स्थानोंका मल साफ धोडालना. स्नानके बाद झट अंगोंको पोंछ करके कपडे पहिरना (सन्ध्यावन्दन, पूजा वगैरह आन्हिक कर्म करना हो तो गरम कपडा ओढ करके बैठना.) और उसके अनन्तर थोडा कलेवा करना.

(८७३) ड्यूक ऑफ वेलिंग्टन, कपडे पहिरनेके पहिले हवाका प्रमाण कैसा हैं यह पहिले बारीसे बाहर देखकरके उसके अन्दाजसे कपडे पहिनते थे.

(८७४) युनायटेड स्टेटसमें जहाँ एक लाख लोकसंख्या है वहां २९ मनुष्य आत्महत्या कर देते हैं. परन्तु उनमें विशेष करके स्त्रियां ही होती है. इससे पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रिया जादा कष्ट सह लेती हैं ऐसा कहेना वृथा है.

(८७५) प्रति दिन जो श्रम करना वह इस रीतिसे करना चाहिए कि– उसका अपनेको योग्य बदला मिलें, वाचनेको और अभ्यास करनेको समय रहे, धर्मसंबंधी किताबोंसे अच्छा ज्ञान प्राप्त किया जाय और नियमित खर्चा करके कसरबट्टा निकाल आवे. इसीसे शरीरसम्पत्ति अच्छी बनी रहकर आयुभी बढती है.

परमात्माने अपने उपभोगके अर्थ अनेक पदार्थ पैदा किये हैं, इस वास्तेही उस जगन्नियन्ताकी आज्ञाएं पालना और उसकी अनन्य भावसे शरण लेकर सेवा करना यही केवल सबसे उत्तम सुखका साधन है.

(८७६) प्यारी पत्नीके मरणकी बराबर, अनिवार्य, रात दिन कलेजाको जलानेवाला और सब शरीरको ग्रसनेवाला ऐसा दूसरा कौनसाभी दुःख नहीं. भर जवानीके समयमें परस्पर नये २ अनुभव, मिठे २ भाषण, अपने इष्टकार्यके सिद्धिकी बडी इच्छा, बडे २ प्रयत्नों करके मिलनेवाले रसीले फलोंका स्वाद, यह सब प्यारीके सहवासमें तुम अनुभव करते थे. जिसपर तुह्मारा पहिलेहीसे अखूट प्रेम था वह, तुमको आखिरमे छोडके चली गई ! बहुत वर्षतक तुम गोदसे गोद मिलाय करके

बैठे हुए एकी जगह रहा करतेथे, तुम जो श्रम करते थे उनमें उसकाभी आधा हिस्सा था. और वह उन श्रमोंको बडे आनन्दके साथ उठातीथी. तुमको सुखी देखकर वह आनन्द प्रकट करतीथी. उससे तुमको दूना हर्ष होताथा और दिनब्दीन तुह्मारी स्थिती इतनी उत्तम होती जाती थी की—तुम दोनों सुखके साथ आयुके दिन बिताने लगे और पहिले कभीभी अनुभव न किये हुए उत्तमोत्तम सुखभोग लेने लगे. लेकीन दया दया ! ! तुह्मारा यह सौख्यसागर एकी क्षणमें कैसा सूख गया देखो ! तुह्मारी प्यारीको तुह्मारे समीपसे परमात्माने निकाल लिया है !

वह कितनी शान्तताके साथ परलोकमें गई ! उसके और्ध्वदैहिक विधिकेलिये उसकी सखियां उसके शवकी चारों ओर कैसी इकठी हुई थी, और प्रेमसे उसके ऊपर फूलोंकी उन्होनें कैसी वर्षा कीथी, और उसके हमेषा प्रसन्न रहनेवाले मुखारविंदकी ओर बडी देरतक इकटक होकरके कैसे प्रेमसे देखती थीं. यह सब उसके निकट जाकर कब कहेंगे ऐसा तुमको हुआ होगा. और तुमको उसे औरभी ऐसा कहनेकी अभिलाषा हुई होगी कि, उसके आखिरके अखूट प्रेमके चुंबनसें तुह्मारा अन्तःकरण कितना और कैसा विदीर्ण हुआ ?

तुह्मारे पाससे जब वह हम्मेशकेलिये चली गई, तब तुमकोही लगा होगा, कि मरण कब आवेगा ? तुमको दिन युगके समान लगे. होग, यह सब तुमको अधिकाधिक मालुम होता जायगा, तब वैसी वैसी तुह्मारी स्थिती भयानक होती जायगी. तुमको निरातसे नींद आवेगी नहीं, "प्यारीकी और तुह्मारी क्षणैक मुलाखात कर देता हूं" ऐसा जो कोई कहेगा, तो तुम आपने पंचप्राणभी उस्को बडी उत्सुकतासे और खुषीसे देनेकेलिये तयार होंगे. परंतु यह सब अभी असंभवनीय है. प्यारी अब "स्वर्गकी एक देवता" बनी है. और तुमकोभी परमेश्वरके पवित्र चरणोंके पास जानेंका समय आवेगा तब तुमभी "स्वर्गके देव" बन जाएंगे. (यौवने च मृता भार्या पातकंः किमतः परम्)

(८७७) यौवनावस्थामें भार्या मर जानेसे होनेवाला परिणाम ऊपर लिखा है. बाद थोडेमें कहना यह है कि, प्रिय प्यारीके विरह-दुःखके समान दूसरा विरह दुःखही नही है. आपका शिरकमल तुह्मारे हृदयपर रखती थी, वह उस्के सिरकमलको अब मृत्तिकाका अखंड सहवास करना लगा ! तुह्मारे सामने हात जोडके बहुत नम्रतासे खडा रहना; प्रेमसे भरा हुवा उस्का हृदय, उस्के कोमल हात, तुह्मारे सामने सदैव प्रेमसे देखना; उस्का आनंदित मुख; तुह्मारे पास बैठ कर गायन करना, यह सब बातें उस्के साथही चली गई. तुम अभी इतनी खात्री रख्खो कि, वह स्वर्गमें अखूट सुखमें निमग्न है. और तुह्मारे सन्निध गुप्त रूपसे रहती है. तुह्मारे मनके तरंग अब ऐसे रख्खो कि उसने गुप्तरूपसे और पवित्र आचरणसे तुह्मारे पास रह कर सब संकटमेंसे तुमको बचाते जाना और उस्को तिलमात्रभी न भूल कर उस्की प्रतिमा अपने हृदयमंदिरमें रख देना.

(८७८) सुख और संतोष इस दोनोंकेलिये पैसा मिलाना चाहिये ऐसा हरेक अदमीका मूल उद्देश होता है. परंतु पैसासे सुख और संतोष यह दो बजारसे नहीं मिलते. फकत उनकी सामुग्री खरीदनी आती है. [शरीरसंपत्ती यह जो ठीक होगी, तो वह सामुग्रीका फायदा है.]

(८७९) निर्मल और शुद्ध दिशाके सामने हमेषा मनका व्यवसाय कायम रखनेकी आदत लगा लेना यही लाखों रुपया मिलानेके समान है.

(८८०) शरीरके एकाद जगहपर व्याधी उत्पन्न होकर वह मिट जानेके बाद वही व्याधी दूसरे जगहपर जब न होगा, तबतक वह शरीरमेंसे गया नहीं ऐसा समझना.

(८८१) मनुष्यके मस्तक और हृदय यह निरोगी रह कर अच्छी रीतसे काम करते रहना चाहिये और मनुष्यका स्वभाव अच्छा होना चाहिए इस्से उस्को अत्युत्तम सौख्य मिलता है. फिर उस्को पैसा नहीं मिला तोभी कुछ पर्वा नहीं.

परन्तु उसकी प्रसिद्धी करनेसे उसमेंका गुण निकल जाता है ऐसा कह कर वह किसीको कहते नहीं; यह एक बडी अज्ञानता है.)

(८९१) मुझे अमुक दवासे फायदा हुआ ऐसी बढाई लोगोंमें कहनेकी बहुत अदमीको आदत होती है; परंतु उनको यह नहीं समझता है कि कई एक रोगोंकी मुदत हो जाती है, तब वह रोग आपैसे चले जाते हैं. क्रिश्चनके प्रसिद्ध धर्मगुरु बर्ककी रालके पानीपर (Tor. water) इतनी श्रद्धा बैठी थी, कि वह बहुत आदमीके रोग इसी रालके जलसे दूर करते थे. परंतु उसके मरणके समयपर यह जल कहांभी मिला नहीं. आजकलके कोईभी साधारण वैद्यको रालका जल रोगके उपयोगार्थ कितनाभी देओ परंतु वह उसके बदलेमें एक पैसाभी नहीं देंगे.

(८९२) एक मकानमें आपका नौकर सात वर्ष तक रहता है और उसी मकानमें दुसरा २० वर्षतक रहता है; तोभी दोनोंको समान शिक्षा देनी चाहिए. हरेकने अपने नौकरको सभ्यतासे रखना; उसका तनखा वक्तपर देते जाना; आपका मान रहेगा ऐसी तजवीजसे उसको दूर रखते जाना; उन लोगोंमें सुस्ताई नहीं होनी चाहिये; उनके मनके हेतू तुमको वह प्रदर्शित करेंगे, उसपर तुम ध्यान देते रहना; उनको उनके धार्मिक रीतीसे चलना देना, और उनके कल्याणकेलिये तुम प्रयत्न करते हो ऐसा उनको समझा देना.

(८९३) खडे रहनेकी अपेक्षा इधर उधर घूमना अच्छा है. उससे चित्तको उत्साह रहता है. खडे रहनेसे कितनेक स्नायू काम करते हैं और कितनेकको विश्रांती मिलती है. मरनेके समयमें कितने आदमी उलथा सोता है. इसका कारण, शरीरके सब स्नायू शिथिल हो जाते हैं और उसी कारणसे बलही कम खर्चना पडता है. बहुत थक जानेपर आराम मिलनेके लिये थोडा वक्त उलथा सोना अच्छा है. जिससे शीघ्र आराम होता है.

(८९४) खानेका अंदाज न रखनेसे–तबीयत बिगड जाना; व्यायाम न करना; पीनेके पदार्थ अतिशय (बहोत) प्राशन करना; सर्व काल चिंतामें मग्न रहेना, यह सब कारणोंसेही कमी आदमी पागल बन जाता है. इसका उपाय इतनाही है, कि आपको पसंद होगा ऐसा एकाद अत्युत्तम किफायदका उद्योग निकालकर उसमें चित्त लगा देना और स्वच्छ हवामें नियमसे व्यायाम करते रहेना.

(८९५) जेम्स टी. फिल्डस् यह कहता है उस मुजब तुरंतही एक पुरोहित मर गया उसमें कुछ संदेह नहीं है. क्यौं कि, उसने एक वख्त एक देहातके खेतीकारसे पूंछा " क्यों रे ! ऐसे जाडेके दिनमें रातको मेरेसमान मजाकी बातें तूं कुछभी करता नहीं, यह कैसा ? एकाद आदमीको व्याख्यान देनेकेलिये क्यौं नहीं बुलाता ? " उन्होंने कहाः–"महाराज, हमने कुछ सालके बाद एक वक्ताको बुलाकर रोज एक ऐसे छ व्याख्यान उन्होंने देना ऐसा ठहराया. परंतु बडी दुःखकी बात यह है कि, वह दो दिन व्याख्यान देके मर गया. जिस्से उस दिनसे हम कुछ करते नहीं. "

(८९६) जब तुमको घुस्सा बहोत आवेगा, तब तुम कागजपर एक लाईनभी लिखना नहीं

(८९७) कपडा फैलनेबिना संगमरवरी टेबल लिखनेके काममें लानेसे बहोत लोगोंको खांसी, थंडी, वगैरह रोग होते हैं.

(८९८) प्रदीप्त अग्नि जैसा जैसा तुम हलाते जाओंगे वैसा वैसा वह कमती जलेगा, और ज्यादी उष्णता होनेके बदले वह कमती होगी.

(८९९) छोटे लडकेको अथवा नौकर लोगोंको अश्लील शब्द और गाली देके कभी पुकारना नहीं.

(९००) योग्य रीतिसे धंदेमें, साधारण बुद्धीकाही उपयोग करके जो होगा, वह शांततासे और स्वस्थतासे अयोग्य रीतीका अवलंबन, बुद्धिवानोंकोंभी उपयोग नहीं देगा.

(९०१) काम करनेकी योग्यता और इच्छा यह दो गुण जो एकही आदमीमें हो, तोही पूर्ण यश मिलता है. जो बडे होते हैं वह यह दोनों गुणोंको अच्छी रीतसे संपादन करके दिगंत कीर्तिको मिला लेते हैं. नेपोलियनसे होमर और फ्रेडरिकसे मिल्टन् यह ज्यादे प्रसिद्धिको आए.

(९०२) मृत्यूसे आपके आत्माका अस्तित्व बिलकूल निकल जाता नहीं. मरना यह अस्तित्वके एक प्रकारके नवीन पद्धतिको आरंभ करनेके समान है. जीवात्माका अन्त कभी होता नहीं; क्यौं कि, वह अविनाशी है. समाधि यह एक प्रकारका कोषही है. और उसमेंसे शुद्ध और शाश्वत अस्तित्व प्राप्त होता है. (न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः। अजो नित्यं शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे)

(९०३) पास जो कुछ था, वह गमाकर, एक दिन घरके यजमान घरपर आये. "अब आपकेपास कुछ रहेगा नहीं" ऐसा घरके सब आदमीनें कहकर सब आदमी रोने लगे; इतनेमें एक १० वर्षका लडका बोला, कि "मा! आपने आजतक जो बडे सुखमें दिन निकाले वह तो कोई लेना नहीं पायगा ना ?"

(९०४) बहोत पाठ पढनेसे बहुत थोडे मर जाते हैं.

(९०४) टाईम (बखत) थोडा और काम बहोत होगा, तब ऐसे बखतमें, काममें काम लेके सब काम एकदम करनेको कुछ हरकत नहीं है, ऐसा वृद्ध जॉनवेल्स्ली इसका वचन है.

(९०६) हमेषा पाव गरम (उबदार) रखनेमें, जो दुर्लक्ष करेंगे उनकी शरीरसंपत्ति कभी अच्छी रहेगी नहीं.

(९०७) जिसको देवी (सीतला) निकलती है, उसको जहांपर अंधेरा होगा वही कोठरीमें रखना चाहिये. सीतलाकी फुंन्सीको प्रकाश नहीं दिखायेंगे, तो मुंहपर उसके डाग रहकर मुंह विद्रुप (खराब) दिखेगा नहीं. फुंन्सीको उंटके बॉलका ब्रश (कुंचा) करके, उस ब्रश-

से दिनमेंसे ४।५ चार पांच वख्त मधु (सहद) लगाना. रातको सोते समय ब्रशसे सहद लगाके फिर सेाना इससे, प्रकाशसे और हवासे "विकृति" होगी नहीं. फुंन्सीकी जगह मृदु रखनेसे ज्वर आता नहीं और डागभी रहते नहीं.

(९०८) चैाथे वर्षसे बीस वर्षतककी ऊमर होनेतक प्रति वर्ष दो दफे और पीछे प्रति वर्ष एक दफे आपका हरेक दांत, अच्छे और विद्वान् दंतवैद्यसे शोधित करना चाहिये. जिस्से दांत बहुत दिनतक मजबूद रहेंगे. दांत मजबूद रहनेसे अन्नका चर्वण अच्छी रीतसे होकर पाचनशक्ति अच्छी रहेगी.

(९०९) भोजनके बाद चार अथवा पांच घंटेसे ज्यादा काम कोई कर सक्ता नहीं. जो कदाच किया तो वह अपायकारक होता है. क्यौं कि चार पांच घंटेमें आदमीकी शक्ति बहुत खर्च होती है.

(९१०) स्वाभाविक रीतीसे मरना यह परमेश्वरी कृपाका प्रमाण हैं. बिमार न होकर मेघगर्जनाके समान अकस्मात्, एकाद रस्तेमें, देवलमें, सभामें, व्याख्यानमें, एखाद तमाशा देखनेमें, शादीके महोत्सवमें, फुट बॉल खेलनेमें, बडे शहरमें, गांवमें, अथवा किसी वखतमें समझो, कि जो अकस्मात मृत्यू आजायगा, तो कैसा ? अकस्मात् मृत्यू या हमेषका मृत्यू इसकी तुलना करेंगे तो समाजमें भयंकर गडबड, उद्योगधंदामें अनिश्चितता और अंतःकरणमें वारंबार बडा कष्ट होना, इतने प्रकार उत्पन्न होगे, कि मनुष्यको एक पावभी आगे डालनेको आवेगा नहीं. वेपार—धंदा सब बंद होगा और मनुष्यको निराशा उत्पन्न होके उसका अंतः करण विदारण होजायगा.

(९११)तबीयत हमेषा अच्छी रखनी उसकी चाभी परमेश्वरनें तुह्मारे पास रखी है. आत्मसंयमन, मिताहार और उद्योगी स्वभाव यह तीनोंका एकठ्ठा परिणाम यही अत्युत्तम शरीर संपत्ति है.

(९१२) सत्तर वर्षके बुढ्ढेको, उष्णता यह स्वर्ग कहेंगे तोभी चलेगा. वृद्ध अवस्थामें यह उष्णतासे रक्तशुद्धि होकर, रुधिराभिसरण

जैसा चाहिये वैसाही चलता है और सब शरीरमें अच्छी ताकद और उत्साह रहता है.

(९१३) साधारण नियम ऐसा है, कि सात आठ घंटेसे एकही बख्त ज्यादा भोजन करना, इस्से चार चार पांच पांच घंटेसे थोडा थोडा भोजन करना यह अच्छा. (अशक्तको यह नियम लगता है.)

(९१४) पावसे चलना, हाथसे काम करना और शरीरकी मेहेनत करना, इसका हिसाब जो आप न पकडेंगे, तोभी अंतःकरणकी गतिके अवाजका जो आपनें हिसाब किया, तो स्पष्टरूपसे ऐसा मालूम होगा, कि आपके यह सत्तर वर्षके संसारयात्रामें फकत अंतःकरणके अवाज, पांच लक्ष टन खून (आपके हाथ-पावके अंगुलीके अंततक.) फिराते है. हरेक अवाजको १३ पौंडकी शक्ति उत्पन्न होती है. और यह शक्ति, आप जो अन्न खाते हो; जो पानी पिते हो; और जो हवा खाते हो; उसमेंसे उत्पन्न होती है; जिस्से अन्न, पानी और हवा यह अच्छी और ताजी मिलेगी उतना अच्छा समजना.

(९१५) स्वाभाविक नींदके समान विश्रांतिदायक ऐसी दूसरी रामबाण (पेटंट) दवाही नहीं है.

(९१६) रोज तुमको जितनी रात्रीको नींद आती है उसीसे ज्यादी नींद आनेकी तुह्मारी इच्छा हो तो तुमनें दिनको बहुत बख्ततक व्यायाम करना.

(९१७) विद्यार्थिकी अभ्यासके काममें ग्रहणशक्ति, उनकी चाल-रीत और उनका प्रकृतिका जोर यह सब देखकर पीछे उसके शिक्षणको आरंभ करना, यह विद्वान् शिक्षकका काम है.

(९१८) एक साठ वर्षकी बुढ्ढी बोली: "मैं जब छोटी लडकी थी; उस बख्त ईटका महीन चूरन करके उससे मैं आपना दांत धोती थी. दूसरा कौनसाही भंजन मैंने लगाया नहीं. जिस्से मेरे दांत इस बुढ्ढेपनमेंभी स्वच्छ, मजबूद और सुंदर रहे हैं." एक प्रख्यात दंतवैद्य कहता है, कि "मैनें अपने दांतको ब्रश कभी लगाया नहीं; फकत भोजनके बाद रोज

जलसे बहुत कुल्ला करता था. उससे मेरे दांत अच्छे रहे हैं." रातको सो-
नेके बाद, रातके भोजनका कुच्छ अंश दांतमें रह जाता है और सबेर-
तक ओ वैसाही रहनेसे दांतको दुर्गंधी आती है, जिस्से रातको
सोते वक्त जलसे बहुत अच्छी रीतसे कुल्ला करना. महिनेमें एकाद
वक्त मिश्रीसे (खानेके बदाम होते हैं उसकी छाल निकलती है वह
छालको जलाकर वह रक्षा और उसमें थोडा नीमक डालकर रखना
इसीको मिश्री कहते हैं.) दांत घसना; उससे दांत अच्छे, मजबूद और
सुंदर रहते हैं.

(९१९) जिसका अंतःकरण बहोत कठोर और घातकी होता है ऐसा
आदमीभी गायनको वश होता है.

(९२०) पोशाख कैसाही हो; परन्तु सफेद बल हुये है ऐसी बु-
ड्ढीको जो लोग पुज्य मानते हैं उसीकोही सभ्य कहना.

(९२१) एकदा छोकरेनें, सभामें एकदम उठकर आपकी जगा एकाद
वृद्ध और सभ्य आदमीको बैठनेको दिई, तो यह उसकी कृति कितनी
अच्छी दिखेंगी ? वैसाही अनाथ और वृद्ध मनुष्यको सहाय्यता करनेके-
लिये एकाद छोकरीनें आपना हाथ उपर किया तो कैसा अच्छा दिखेगा?

(९२२) छोकरा घरके बाहर चार आदमीमें जो अच्छा देखेगा
तो घरमें उसकी मामी ऐसी सुशील और सभ्य है ऐसा समझना.

(९२३) बारह वर्षके छोकरेको आधा घंटाभी स्कूलके बाहर अ-
भ्यास करनेको हुकूम देना नहीं.

(९२४) सार्वजनिक तंदुरुस्तीके खातेपर खास सरकारकीही नजर
होनी चाहिये. क्यौं कि, उसका प्रसार बहुत बडा होता है और सब
आदमीके सार्वजनिक सुखही उसीपर होता है.

(९२५) हरेक बाबदमें अपने स्थितीको दुसरेके स्थितीसे अदला-
बदल करनेको अपने मनमें आता नहीं, यह परमेश्वरकी कितनी हुशारीकी
व्यवस्था है ? आपकी कितनीक वस्तुओ आपके पासही रहनी चाहिये
ऐसा आपके मनमें हमेषा लगता है.

(९२६) जिसको हमेषा दवा लेनेकी आदत होती है वह सभी काल रोगी रहता है ये भुलना नहीं.

(९२७) एकाद बस्तु अपनेको लगती होगी, तो वह मिलेगी ऐसी उसकी राह देखते बैठना. इससे, वह मिलनेकेलिये जो उद्योग करता उसीकोही वह प्राप्त होती है.

(९२८) संसारमें हरेक बाबदमें कुछभी कुछ अपनी इच्छानुसार होता है और उसीसेही हम संतोष मानते हैं.

(९२९) सुखसे दुःखको याद रहती नहीं. लडकपनके सुखके दिन आप कभी भुलोंगे क्या ?

(९३०) " कल अपनेको बहुत काम है " ऐसा समझकर आप देरीसे सोकर सबेरे दो तीन घंटे जलदी ऊठते हो यह बहोत भूलहै. नींद पूरी होजानेसे उत्साह और शक्ति यह दो कायम रहती है और नींद न होनेसे उत्साह और शक्ति यह कमती हो जाती है; उससे बराबर काम होता नहीं और आक्खा दिन अस्वस्थता होती है. यह अस्वस्थता दूसरे दिन रातको जलदी सोकर नींद पुरी होजानेसे निकल जाती है.

(९३१) परमेश्वर यह अनंत और सबमें व्यापक है; और मनुष्य जो वह परमेश्वरकी प्रतिच्छाया है तो उसीके माफक आस्तित्व मनुष्यमें होनाही चाहिये. (उत्तमः पुरुषस्त्वन्यः परमात्मेत्युदाहृतः ॥ यो लोकत्र-यमाविश्य बिभर्त्यव्यय ईश्वरः)

(९३२) मनुष्यके शरीरमें ईश्वरके समान अध्यामिक प्रकृति है. मनुष्यके जो जड शरीर है वही नाश होता है. आत्माका नाश होता नहीं. (वेदा विनाशिनं नित्यं य एनमजमव्ययम् ॥ कथं स पुरुषः पार्थ कं घातयति हंति कम्)

(९३३) जिसको दूसरे दिन बहोत काम करना होगा उसनें रातको जलदी सोना, और सबेरे देरीसे उठके ज्यादा उपहार करना. क्यौं कि अपना खाना, पीना और नींद अच्छी होजानेसे सब शक्ति आती है,

(९३४) "टेन इयर्स इन् ईस्टर्न लॅन्डस्" (पूर्वदिशाके मुलखमें दस वरस) इस नामके ग्रंथकारनें अपनें एक चिनी (चीनदेशके) नौकरसे पूछा "तूंने सूरजको उदय होनेके समयमें देखा है क्या ?" उसनें उत्तर दिया:-"मैंनेंही क्या परन्तु यहांके किसी मनुष्यनें देखा है ऐसा मुझे मालूम नहीं है." पुरानें बख्तमें अनुभविक लोगोंनें ऐसा ठहराया है कि, सबेरे जलदी न उठना और काम करनेके पहले कुछ उपहार (खाना खाके) फिर काम करनेको जाना यह करनेसे शरीर अच्छा रहता है. (हिंदुस्थानमें सबेरे जलदी उठना यह विहित और फायदाकारक है.)

(९३५) एकाद काम हाथमें लिया तो उसको पूरा करनेबिना दूसरा काम हाथमें लेनेकी बहोतोंको आदत होती है, परन्तु यह ध्यानमें रखना कि हाथमें धरा हुवा काम पूर्ण होनेबिना दूसरा काम लेना नहीं.

(९३६) कोईभी काम हो उसको जलदी करनेसे वह बिगड जाता है और वह फिर पहिलेसे करना पडता है.

(९३७) आप कब ऐसा देखते हैं, कि छोटे लडकेका ध्यान एकाद विषयके तरफ लगके ओ दिनरात उसका विचार करता है, ऐसे बख्तमें उस विषयमेंसे उसका चित्त निकालकर दूसरे अनेक विषयोंमें लगा देना इसीमें बडी धूर्तता रखना, नहीं तो उस लडकेका मगज बिगड जाके ओ जलदी मर जायगा.

(९३८) सेव एक अत्यन्त उपयोगी फल है. अतः उस्की समृद्धि जितनी अधिक होगी उतनी करनी चाहिए. यह फल सब फलोंसे अधिक दिन रह सक्ता है, बिगडता नहीं. यह पित्तशामक, रुचिकर, पाचक और रक्तको शुद्ध करनेवाला है.

(९३९) दूसरे दिनका कार्यक्रम पहिलेही दिन निश्चितकर रखनेकी आदत लगा लेना. इससे समयपर गडबड नहीं होने पाती. शांततासे और अच्छी रीतीसे काम होता है.

(९४०)मुर्गीके अंडामें फॉस्फरस होता है इसलिये उसका सेवन करनेसे मस्तक बडी अच्छी रीतसे रहता है. पकाके उपयोगमें लाएंगे तो

वह बहोत पौष्टिक है. (यह पौष्टिकता तामसी होती है इसलिये उसको त्याज्य माना है.)

(९४१) जिसको रहनेकेलिये पक्का मकान बनाना हो, उसने ऊंचे, सूखे और हवादार, ऐसे जगहपर बांधना, और उसमें ऐसा इंतजाम बनाना, कि चारों तरफसे जल निकल जाय, जमीन गीली और सर्द नहीं रह जाय, और खुल्ली हवा आनेकेलिये सप्रमाण और योग्य जगहपर बारी (खिडकी) बनाई जाय.

(९४२) गरमीके दिनमें ठंडा और जाडेके दिनमें उबदार ऐसा मकान कुछ ज्यादह खर्चसे बांधना चाहिए. वह ऐसा कि, चूनेका गिलाव और भीतके अंदरके भागमें ३।४ ईंच छुट्टी जगा रखकर, उसमें लकडीका, पत्थरका या सूके छालका महीन कत्वार भरना. कहां कहां पोली ईंटही काममें लाते हैं, वहभी उत्तम है.

(९४३) बहोत लोग ऐसे होते हैं, कि उनको समय बहोत लगकरभी, काम कुछ नहीं होता है. उनका जीवित्व व्यर्थ है ऐसा समझना. रातदिन उद्योग करनेवाले बहोत दिन बचते हैं (अश्वस्य लक्षणं वेगो ॥ मत्तं मातंगलक्षणम् ॥ चातुर्यलक्षणं नार्याः ॥ उद्योगं पुरुषलक्षणम् ॥१॥)

(९४४) छोटे लडके सुशिक्षित बनानेकी जवाबदारी केवल मा और पिताके ऊपरही नहीं होती है, तो वह उसके गुरुके ऊपरभी होती है, धर्मगुरु, विद्या पढानेवाला गुरु और दवा-पानी देनेवाला गुरु ऐसे तीन प्रकारके गुरु होते हैं, और उनके ऊपरही लडकोंके शिक्षणकी जवाबदारी होती है. गुरवो बहवः संति शिष्य-वित्तापहारकाः ॥ दुर्लभः स गुरुर्लोके शिष्यवित्तापहारकः ॥ १ ॥

(९४५) सीसीके बूच जिस लकडीके बनाते हैं, उस कत्वारके अनाजके माफक महीन चूरन करके, उसकी बनाकर, उनका उपयोग जो नाव और आगबोटमें, आदमी फिरते हैं, उस जगहपर किया जाय तो सैंकडो मनुष्यके प्राण बच जाएंगे.

(९४६) आप पावमें जूता पहरते हो, उसमेंका एक चोरी गया या फट गया तो दूसरा निरुपयोगी होता नहीं. क्यौं कि, ओ गरीब दुबलेके काममें आता है. इसी माफक, बटन, एरिंग, लोलक, जूते, बूट, वगैरहका कोई व्यापार निकालेगा तो उस्को फायदा होकर गरीब लोगोंकोभी, बडी सुभीता होगी.

(९४७) एक बडे कारखानेमें एक छोटा लडका बहुतही मूद्यपि निकला, जिस्से उसको कारखानदारनें निकाल दिया. बाकीके सब लडके कारखानदारसे कहने लगे कि, निकाले हुये लडकेको नोकरी रखनेविना हम साफ कामपर आवेंगे नहीं. उससे कारखानदारनें वह सबको नोकरी-परसे खतम किया; और दूसरे नये नौकर रखनेकेलिये मॅनेजरको हुकूम दिया. मॅनेजरनें तुरत जबाब दिया, कि यह काम मेरा नहीं हैं. जिस्से कारखानदारको छ महिनेतक कारखाना बंद रखना पडा. इस्से अंदाज ७९ लोग अन्नान्न करते बैठे और उन्होंकी औरतें और लडके भीख मांगने लगे. अज्ञान लडकेको मद्य बेच देनेवालोंको कायदेमें बहुत तीव्र शिक्षा होनी जरूर है.

(९४८) छ दिन काम करके थके हुये शरीर और आत्माको वि-श्रांति देनेको रविवार यह सातवा दिन है, जिस्से उस दिन अवश्य वि-श्रांति लेना. (विश्रांति यह सब लोगोंमें जुदे जुदे प्रकारसे रखी है)

(९४९) सबेरे उठनेसे रातको सोतेतक किस किस प्रकारकी दुः-खोंकी बातें होती है, यह आपको प्रथम समझता नहीं, यही बहोत अच्छा है. जो प्रथम समझेगा तो बहुत अनर्थ होने लगेंगे. (यह समझके ऊपर होता है.)

(९५०) एक आदमी अंगसे सुदृढ है, और दूसरे एक आदमी-का मस्तक (मानसिक शक्ति) बहुत अच्छी है; इसमें पहिलेसे दूसरा ज्यादा काम कर सकेगा. क्यौं कि, उसको सीधा मार्ग जलदी सूझता है.

(९५१) प्रातःकालको जल्दी अल्पाहार करना, जिस्से शरीर और बुद्धि यह उत्तम रहती है.

२३

(९९२) जो तुम्हको शरीरका तोल कम करना हो, तो व्यायाम बहोत करना; और तोल बढाना हो, तो दोनों वक्त बहोत मिष्टान्न खाकर कुछभी काम मत करना.

(९९३) तुह्मारा धंदा जूते बिकनेका हो या तुम्हको दिवानदारी· की बडी उपाधि मिली हो, परन्तु जन्ममें आकर जो तुह्मारा कर्तव्य—कर्म होगा उसको यथोचित करना चाहिये जिससे आखिर निर्णयके दिन तुम्ह सब एकही श्रेणीमें खडे रहोगे.

(९९४) बहुत बेर औरतकी योग्यता श्रेष्ठ होती है और उस्के पतीकी कुछ नहीं.

(९९५) रोगी मनुष्यको, अपने जल्दी रोगमुक्त होना ऐसा लगता है. परन्तु रोगमुक्त होनेका जो बढिया मार्ग है, ओ वह स्वीकृत नहीं करता. एक श्रीमान् आदमीने अपने विश्वासु वैद्यको कहा; कि "वैद्यराज ! अब मुझे जल्दी अच्छा करो." वैद्यने यह सुनकर श्रीमान्‌की मद्यकी शिसी थी, उसपर ऐसा तेजसे एक ठोसा लगाया कि, उससे शिसीके टुकडे टुकडे होगये.

(९९६) दूसरे मनुष्यमें ऐसा कुछ दोष है, कि उस्का तुम्ह तिरस्कार करते हो. परन्तु वही दोष तुम्हारेमेंभी पहाडके बराबर है ऐसा दूसरेको दिखता है.

(९९७) चातुर्यसे और लक्षपूर्वक कार्य पूर्ण करनेवाले और केवल मजदूरके समान, कैसाभी काम करनेवाले, इन दोनोंमें, चातुर्यसे काम करनेवालोंको वस्तुतः योग्य बदला मिलना चाहिये. जो ऐसा न होगा, तो लफंगे लोग मतलब निकाल लेंगे और अच्छा बुद्धिमान् लोग वैसेही रह जायेंगे.

(९९८) गंजे हुये हत्यार और खराब यांत्रिक सामान जो उप· योगमें लावेगा, उसकी काम करनेकी शक्तीका दुरुपयोग होकर उसको व्यर्थ कष्ट पडेगा.

(९९९) जिस बाबतके शोध पूर्वकालमेंही लगे हैं; ऐसी बाबद·

मेंही शोध लगानेमें कईएक लोगोंने अपने आधे आयुष्यको मुफ्त गमाया है. ऐसे बहुत दृष्टांत मिलेंगे.

(९६०) जो आप करेंगे वह विचारपूर्वक करो, और जिससे आप ज्ञान मिलाओंगे वह अच्छा संपूर्ण मिला लेओ.

(९६१) एकाद विषयका अपूर्ण ज्ञान व्यवहारमें काममें नहीं आता. उस विषयका संपूर्णही ज्ञान होना चाहिये.

(९६२) आप गरीब हो जिस्से नहीं, परन्तु आप अशिक्षित रहते हों जिस्से आपके पुराने मित्र पुराने दोस्तीको बिलकूल भूल जाते हैं. आप उनसे कुछ बात करने जावोंगे तो उनको उसकी परवाभी रहती नहीं.

(९६३) बुड्ढेको तारुण्यता बहोत प्रिय मालुम होती है ! परंतु उमरबिना तारुण्यके स्थितीकी इतरत्र सब बातें करनेको एकहीं बुड्ढा तयार होगा क्या ? नहीं. कभी तयार न होगा.

(९६४) मनुष्यमात्रके रोग, अमुक एक प्रकारका अच्छा आहार सेवन करनेसे निकल जायेंगे यह संभवनीय है. ज्ञानतंतूके विकार (वातशूल वगैरह) खतम करनेका धर्म फास्फरसमें है; जिसेंसे २० ग्रेन फास्फरसका सेवन रखनेसे ज्ञानतंतूकी शक्ति अच्छी रहती है. फास्फरस यह ज्ञानतंतूका आहार है. और जब ज्ञानतंतुओंको पोषक पदार्थ मिलता नहीं, तब रोग उत्पन्न करके, वह खानेकी इच्छा करते हैं. मच्छी (Fish) खाना यह शरीरको अत्यन्त फायेदमंद है. क्यौं कि, उसमें फास्फरसका अंश बहोत होता है. जिस्से मच्छीका (Fish) सेवन रखके खुल्ली हवामें व्यायाम करनेकी आदत रखनेसे शरीरसंपत्ति अच्छी रहके रोग निकल जाते हैं. (तोभी मच्छीसे सत्वगुण दूधमें विशेष है. और मच्छी (मांस) खानेसे कुष्टादि त्वचारोगकी वृद्धि होती है.)

(९६५) स्मशानमें कायमका निवास करनेका समय जितना जितना पास आवेगा उतना उतना स्वभावमें औदार्य और वाणीमें माधुर्य रखना चाहिये. और तरुणावस्थाके छलकपट, दुर्दैवसे आया हुआ अपयश और

विकारवश होके या मोहपाशमें फसके सहन कीए हुए दुःख-वगैरह दोषके तरफ बडा अंतःकरण करना चाहिए.

(९६६) जाडेसे फुटे हुये हाथपावको धोके कपडेसे पूंछना. और उसको तेलका मालिश करना; जिस्से अच्छा गुण आता है.

(९६७) अजीर्ण हुआ होगा तो उसमें मुख्य करके सुके आहारका सेवन रखना और भोजनमें मद्य न पीना,

(९६८) अनाज पक्का पकाना चाहिये; कच्चा खानेसे अनेक व्याधि उत्पन्न होता है.

(९६९) दवा किस रीतीसे और कितने वक्त लेना और उसपर परेहज क्या रखना, इसका ज्ञान, वैद्यराजजीसे कर लेना चाहिये; नहीं तो विपरीत परिणाम होगा.

(९७०) ग्रंथकर्ता, कवी, वगैरह मानासिक श्रम करनेवाले बुद्धिवान् लोग बहुतसे स्वच्छंदी होते हैं. ऐसा स्वभाव होना यह एक रोगही है. जिल्बर्ट स्टुअर्ट बहुत अच्छे चित्र निकालता था और उस काममें उसकी कीर्तिभी बहुत थी. उस्को तीन छोकरी थी; वहभी बडी बुद्धिवान् थी. परन्तु वह सब स्वच्छंद स्वभावकी थी. उसमेसे एक तो विषयासक्तीसे भ्रमिष्ट होगई थी. उसी तरह वॉशिंग्टन ऑल्स्टन् बडा सभ्य और विवेकी था, परंतु उसको जब ईश्वरकी निंदा करनेका आवेश आता था, तब वह एकदम बेताल हुआ करता था. मनुष्यने किसी रीतसेभी आसक्ति कभी रखनी नहीं; उससे बहोत लोग पागल बने हैं.

(९७१) कानमें कुछ गया, तो घोडेका बाल दुगुंन करके कानमें डालना और अंदर जो कुछ गया होगा वह बालमें अटक जानेसे, जैसा बोतलमेंका बूच रसीसे निकाल लेते हैं वैसा निकल आता है. (हरवख्त कान साफ करना यह अच्छा नहीं.)

(९७२) कितनेक शहरमें, मनुष्य, यह काम लेनेका एक यंत्रही समझा जाता है, ऐसा लगाता है. शहरमें रोज इसी प्रकारके चालू काम देखकर आप एकाद वक्त चकित हो जायगे. वॉन्बोस्कर्न नामका आदमी

मर गया, परन्तु अन्तकालमें उस्की आयु ८० वर्षकी थी. हररोज सवेरे कामपर जाना और सायंकालको लौट आना. इस प्रकारसे वह ४० वर्षके आयुष्यतक वह सरखा काम करता था.

(९७३) जिस उद्योगमें तुम्हको पेटभर मिलता होगा, उसके सिवाय दूसरा कौनसाभी उद्योग न करके, वह चालू उद्योग तुम्ह कभी छोडना नहीं. क्यौं कि, उस उद्योगका तुम्हको सब ज्ञान है; और उसीमेंही तुम्हको पेटभर मिलता है, तो जिसका आपको बिलकूल ज्ञान नहीं, ऐसा नया उद्योग आप क्यौं करते हो? उसमें तुम्हको कभी फायदा न होगा.

(९७४) बर्फसे गाढा हुआ अवयवका रंग सफेद होता है. जिस्से चामडीका रंग पाहिलेसा होनेको उसपर बर्फसे कमती थंडा पानी डालते रहना. परन्तु गाढा हुआ भागको हाथ लगानेके काममें बहोत दक्षता रखनी चाहिये, क्यौं कि वह भाग बहुत कच्चा रहता है.

(९७५) तुम्हको चालू रोजगार बदलके ज्यादा पैसा मिलानेके लिये दूसरा धंदा करना होगा, तो प्रथम नये धंदेकी पद्धति कैसी क्या है? उसका ज्यादा अनुभव लेनेके उद्योगमें तुम्हको लगना चाहिए.

(९७६) " क्यौं हो! चालीस सालके होगये; अबतक हमनें नशीब देखा नहीं, " इस मुजब कोई कहते हैं, और " अब हमारेसे कुछभी होनेवाला नहीं! " ऐसी उनकी पक्की खात्री होती है. परंतु उन्होंने यह ध्यानमें रखना, कि प्रसिद्ध सर वॉल्टरस्कॉट इन्होंनें चालीस वर्षके बाद अपना नशीब निकाला, वैसाही पामरस्टन्, पी.बॉडी, लिंकन, ग्रांट हॉवें वगैरह लोग चालीस वर्षके बादही प्रसिद्धिको आये हैं. इतिहासमें औरभी ऐसे बहुत मिलेंगे.

(९७७) बर्फके ऊपरसे चलके आई हुई एक तरुणीका दाहिना पाव एकदम थंडा होगया था. उस्को कोईने कहा, कि वह पाव तुम्ह तुरत गरम पानीमें रखो. उस मुजब वह औरतनें किया, जिस्से वह पाव एकदम फुल गया और पक गया. पीछे उसको काटना पडा. उसपर जो प्रथम बरफकाही थोडा थंडा पानी, फिर उससे कम थंडा, ऐसे करते करते फिर गरम पानी डाल देते. अथवा प्रथम थंडा पानी और फिर

फ्लानेलका कपडा, और पिछेसे हाथसे घसते तो वह पाव काटनेका कुछ काम नहीं पडता.

(९७८) "डॉक्टरसाहब ! कुछ देरीसे थोडा थोडा मद्य जो मैं पिऊं-गा तो नुकसान होगा या नहीं ? " ऐसा एकने डॉक्टरसाहबको पूंछा. उसपर डॉक्टरसाहब बोले:—"नहीं, बहुतसा नुकसान न होगा. परंतु बिलकूल मद्य न पीयेंगे तो कुछभी नुकसान न होगा यह ध्यानमें रखो."

(९७९) जाडेसे हाथपाव फूटते हैं, उससे अपनेको बहुत त्रास होता है. इसका कारण, थंडे हुये हाथपावपर एकदम गरम पानी डालना यह है. हाथपाव फूटे होंगे तो उसपर कर्पूरार्क, या नवसागरका चूर्ण लगानेसे हाथपाव साफ होके उसपर पहले माफिक त्वचा आ जायगी.

(९८०) आप जो पैसा मिलानेकेलिये परदेशको जाओंगे, तोभी आपके छोटेपनका मकान और वृद्ध माता—पिता इनको बिलकूल मत भुलिये.

(९८१) सत्कार्यको अवश्य मदद करना है ऐसा एक वक्त पूरा निश्चय कोई करेगा, तो फिर हरवक्त उस विषयमें विचार करनेका कारण नहीं रहेगा.

(९८२) छोटे लडकेको परदेशमें प्रथमही भेजते वक्त, उसके मा—बापके अंतःकरणमें जो कुछ होता होगा, वह लडकेके मा—बाप-कोही खबर; दूसरेको उसकी कल्पनाभी न होगी.

(९८३) चमडीका ऊपरका भाग जो जला होगा, तो वह तत्काल थंडे पानीमें डुबाना और फिर उसपर आटा लगाना; जिस्से तीन चार दिनमें साफ होके नई त्वचा दिखाने लगेगी. या रूकी एक घडी बनाके, वह उसपर रख्खी जाय तोभी अच्छा गुण आता है. जो पका हुआ भाग त्वचाके भीतर बहुत अंदर गया होगा, तो रोगीको अच्छी विश्रांति मिलेगी. ऐसी जगहपर कुछभी श्रम न देकर सोने देना, और जले हुये कपडे काटकर नये ऊबदार कपडेका वेष्टन करना. जो वेदना जोरसे होने लगगी, तो अफीम, क्लोरोफॉर्म या ईथरका उपयोग

करना. शुद्धि न होगी तो उसी वक्त योग्य उपचार करना. आधा औंस क्लोराईड ऑफ सोडा; और तीन ग्रेन मॉरफिया (अफीमका) अर्क, एक पिंट पानीमें मिलाकर, जले हुये भागपर लगाना; जिस्से दाह (आग) कमती होगा. (घीकुंवारका मगज लगानेसे, या चूनेकी निवली और गरीका तेल यह दोनों मिलाके लगानेसे दाह कम होके जखम भर जायगी.) फिर रोगीको सादे कपडे पेहरनेको देना. शरीरमें अच्छी तेजी रहनेको मद्य देनेसे कॉफी या तुलसीका चा देना अच्छा है. छोटा लडका जो जला होगा, तो गहूंका आटा उसपर लगाना. चाहे उतने उपचार कीजिये, परंतु रोगीके अंगको कुछभी सेकंडतक खुल्ली हवा लगने देओ और उसके मनको शांति रहकर उसको हुशारी रहेगी ऐसी तजवीज करो.

(९८४) लडका बीस वर्षका हुआ नहीं, तो उसके माता-पिताको ऐसा लगता है, कि उसने मिलाके हमको खानेको देना; यह बडी भूल है.

(९८५) दूसरेका भला करनेका सबमें स्वल्प मार्ग यह है कि, प्रथम आप स्वयं अच्छा होना चाहिये. इससे दूसरेका भला करनेकी इच्छा आपहीसे पैदा होती है.

(९८६) "ओहिओ" यह गांवमें एक शिक्षकने छोटे लडकेको प्रश्न कियाः—"लडके ! तेरेको किसने निर्माण किया ?" लडका अपने दोनों हाथ एक फूट अंतरपर रखके बोलाः—"मैं इतना था, तब" मुझे परमेश्वरनें निर्माण किया, परंतु फिर मैं आपैसे इतना बडा हुआ." कोई कहते हैं, कि रोग ईश्वर देता है. उसपर यह अनुवाद अप्रयोजक नहीं है. रोग आपहीके अज्ञानसे, स्वच्छंदतासे और बेफिकीरीसे उत्पन्न हुआ करते हैं.

(९८७) पीनेका पानी गरम करनेसे, उसमेंके छोटे जंतू मर जाते हैं. और पानी शुद्ध होता है ऐसा बहोत लोग कहते हैं. अब जहांजपर

पीनेका पानी यंत्रसे शुद्ध करते हैं, जिस्से मृत्युसंख्या बहोत कम हुई है. (अनभिष्यंदि लघु च तोयं कथितशीतलम् ।)

(९८८) प्रवास करनेवाले लोगोंने कम पानी पीनेकी आदत लगा लेना. पानीके बदले दूध, मठा या फलोंका रस उपयोगमें लानेसे शरीरको अच्छा रक्षण होता है.

(९८९) 'बोस्टन' शहरमें एक साबूके दुकानदारने दुकानपर "मैलेसेभी सस्ता" ऐसा लिखके एक बोर्ड लटकाया था. क्यों कि, मैला बहुत महंगा है. हाथपाव, चेहरा वगैरहमें मैला रह देना यह बडा खर्चाका काम है. जिस्से बहुत रोग होकर डॉक्टरको रोजका पैसा देना और अपने शरीरकी हानि करना; यह नुकसान शरीर और रहनेका मकान स्वच्छ नहीं रखनेसेही होता है.

(९९०) जगप्रसिद्ध कवि शेक्स्पीयर यह ६० वर्षके आयुके भीतरही मर गया ऐसा कहते हैं. और जिसने उसका घर और जन्मभूमि देखी है वह कहेत हैं कि यह संभवनीय है. 'एवन' नदीके तीरके कुछ अंतरपर तलाय जमीनपर उनका मकान था. वह जगा स्मशानभूमीकी थी, और उससे वह जगा अबभी सर्द और गीली है; तो पहिले जब बहोत गर्द जंगल था तब तो वह बहोत सर्द और गीली होनीही चाहिये. बाद रातको बहुत देरतक घरके बाहर, बडी आनंदसे मद्य पीनेका बडा घातक उस वक्त रीवाज होनेसे, दूषित बुखारसे बीमार रहनेका बहोत संभव था. गीली और सर्द जगेमें रातको फिरना बहोत अपायकारक है.

(९९१) विनय यह-जिसमें फक्त हवा भरी है ऐसा एक तकीया है. फक्त हवासेही भरे हुये तकियामें देखेंगे तो कुछभी होता नहीं. परन्तु वह कितना सुखदायक होता है ! विनय यह कुछ वस्तु नहीं है, कि वह बझारमें बेचके मिलेगी ! विनययुक्त मनुष्यको कैसाभी बडा संकट हो तोभी वह उस्को स्वल्प दीखता है. विनयसे आ-युष्यके दिन, कुछभी खर्च करनेबिना बडे अनंदसे जाते हैं. एक युवति एक तरुणको बोली,:-" कल आप मेरेतरफ देखनेबिना वैसेही चले गये यह तुम्हको उचित नहीं. " तरुण बोला:-" हां बाईसाहब ! तुम्हारे

तरफ देखनेविना कल मैं चला गया यह सच्चा; परंतु जो तुह्मारे तरफ मैं देखता तो मुझसे एक पावभी आगे चलना न बनता."

(९९२) "क्षमा मांगना" या "निमित्त कहेना" इसमें कापटचका समावेश होता है.

(९९३) इंग्लंड देशमें पहलेसे अब सार्वजनिक आरोग्यके संबंधमें बहुत सुधारणा हुई है. और उससे, पहलेसे अब आयुष्यका मानभी दुगना हुआ है. आठवां हेनरी और इलिजाबेथ इनके वक्तमें इंग्लंडकी ऐसी स्थिति थी, कि सोनेको पलंग नहीं; और मकानके सामने घांस, झाड आदि रहकर जलभी सांठ रहता था; परंतु अब वहांकी स्थिति बदल गयी है.

(९९४) वक्ताका उच्चार जितना विचारपूर्वक और स्पष्ट होगा, उतने उसको श्रम कम पडेंगे और वे अल्पश्रमसे बहुत देरतक भाषण कर सकेगा.

(९९५) एक छोटा अज्ञान बालक सवेरे उठनेके बाद बोलाः— "मा ! मेरेको लगता है, कि वह आकाशके चंद्रमाको अब घरमें लेनेका समय हुआ है ना ?" छोटे बालकके चित्त लडकपनमें हमेषा बारीक वस्तुओंकी तुलना करनेमें और उसके संबंधमें विचार करनेमें लगा रहता है.

(९९६) छोटे बालक ४ चार सालके होनेतक उसके मस्तिष्कमें जो जो विचार चलता है, वैसा उसके बाद होता नहीं.

(९९७) जन्मसे मरनेका समय आनेतक मस्तिष्कमें विचार करनेका काम चालूही रहता है. स्वप्नोंकी याद अपनेको रहती है इसपरसे, नींदमेंभी अपने मस्तक अपना काम करताही है यह स्पष्ट दिख पडता है. अंतःकरण शुद्ध और दयार्द्र रहना यह विचार जिसके मस्तकमें हमेषा चलता होगा वही सच्चा सुखी समझना.

(९९८) इ० स० १८७९ तक जो सशास्त्र शोध हुये हैं, उसमें एक ऐसा है, कि सूर्यमें जो वायुरूप तत्व है, उसमें लोह, चूना, मॅग्ना-

शिया और नीमक यह पदार्थ हैं; जिस्से मनुष्यमात्रको और वनस्पति- ओंको सूर्यप्रकाश अत्यंत उपयोगी है.

(९९०) मनुष्य मर जानेके बाद अक्षय्य और शाश्वत ऐसे निज- धामको जाता है. (उसके कर्मके अनुसार जीवात्माको सुख दुःख भोग- नाही पडता है.)

(१०००) गीली, सर्द और जहां आदमीयोंकी भीड बहुत है, ऐसी जगहमें रोगका बीज रहता है; जिस्से वहा एक सेकंडभी खडा न रहना चाहिये.

(१००१) मनुष्य यह परमेश्वरकी एक प्रतिमा है; जिस्से मनुष्यके मट्टीसेभी ईश्वरी अंशको ज्यादी सादृश्यता होनी चाहिये. मनुष्य मरने बाद उसकी मिट्टी होती है; उस्से वह ईश्वरके समान अमर होता है ऐसा कहना सयुक्तिक होगा. (ईश्वरके समान मनुष्य, अपनी आत्माके रूपसे अमर हेही. और वह ईश्वरके समान अच्छे कर्म करेगा तो, उसकी योग्यताभी वैसी होगी इसमें संदेह नहीं. " नर करनी करे सो नरका नारायन होजाय. " यह वाक्य इससेही प्रचारमें आया है.)

(१००२) इस जगत्का अवाढव्य कारखाना समाप्त होके, सब हिसाब जब इकट्ठा करनेमें आवेगा, तब ऐसा स्पष्ट देखनेमें आवेगा कि, किसीने अपने आयुष्यके दिन मुफत निकाले नहीं; दरेकने कुछ ना कुछ विशेष उपयुक्त काम कियाही है. उसमें कोईने संतोषसे किया होगा और कोईको असंतोषसे करना पडा होगा, इतनाही फरक निक- लेगा. (स्वभावजेन कौंतेय निबद्धःस्वेन कर्मणा । कर्तुं नेच्छसि यन्मोहा- त्करिष्यस्यवशोऽपि तत् ॥)

(१००३) प्राणी और वनस्पति इनकी अन्योन्यसंबंधकी गांठ एक लाखमें एक इंचके घेरकी बॅक्टेरियाका (सूक्ष्मजंतु) शोध लगा- नेमें मिली है. उसी मुजब शरीर और आत्मा इनकी अन्योन्यसंबंधकी गांठ जो छोडेगा उसकी अखंड कीर्ति रहेगी. (प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः । अनेकजन्मसंसिद्धिस्ततो याति परां गतिम् ॥)

(१००४) दांत उखाडनेसे लोहीकी धार लगके बहुत लोग मरे हैं. उसपर जायफल छालके कॉफी (बुंद) के समान भुंजाके लगानेसे लोही तत्काल बंद होजाता है.

(१००५) अग्नीकी ज्वालामें एक सेर गंधककी बुकनी डालेंगे तो वह १०० घनफूट हवाका या अंदाज ५ फूट लंबा, ५ फूट चौडा और ५ इंच गहिरी हवाका ऑक्सिजन् वायु आकर्षण कर लेता है. गॅसलेट तेलकी बत्ती जलके बंद की हुई कोठरी जलेगी तो, उसमें तीन या चार [illegible] गंधककी बुकनी फेंकनेसे आग तत्काल बुछ जायगी.

(१००६) [illegible] हुये हुए या भयंकर रोगसे ग्रस्त हुये मनुष्यको नींद लेनेकी शक्ति [illegible] जायगी, तो उसको जलदीही रोगमुक्त होनेका पूर्वचिन्ह होने लगा है ऐसा समझना.

(१००७) संसारमें स्त्री और पति इन्होंने आपसमें झगडना यह दोनोंकोही लज्जापद है.

(१००८) स्त्री और पति इनमें आत्मसंयमनका गुण होगा तबही उनकी वह विवाहित स्थिति उनको सुखकर होती है. जो वह उभयतामें स्वार्थी और मतलबी होगी तो वह दोनोंही दुर्दैवी समझना.

(१००९) कौनसी दवासे शरीरके कौनसे भागपर परिणाम होत है यह अनुभवसे ठहरे हैं. जैसेः— टार्टर इमेटिकका पेटपर परिणाम होता है; ब्रँडीका मस्तकपर होता है; स्ट्रिकनाइनका तंतूपर होता है; व्हार्जिनिआ स्नेकरूटका रुधिराभिसरण और अंतःकरणपर होता है; और कॅलोमेलका लिव्हर (यकृत) पर होता है.

(१०१०) कितनेकको एकाद चीज बझारमेंसे बचालके खानेकी बहुत खराब आदत होती है. बझारकी चीज महंगी मिलकर, वह अच्छी रीतीसे लक्षपूर्वक किया हुआ नहीं होता है. और घरमें तैयार किया पदार्थ सस्ता होके वह लक्षपूर्वक और अच्छा तैयार किया होता है.

(१०११) लडकेको छोटेका बडा करनेमें जिस प्रकारके आहारका सेवन उसको चालू रखेंगे, वही गुणयुक्त वह बालक आगे होगा. छोटे लडकेकी शारीरिक, मानसिक और नीतिसंबंधी स्थिति, उनके सेवनमें आये हुये आहारपर बहुतसा अंशपर अवलंब होता है.कुतर्कके शिक्षणसे उनके अंतःकरण बिगड जाते हैं और योग्य आहार न मिलनेसे उनकी शरीरसंपत्ति कबभी अच्छी रहेगी नहीं. (आहारशुद्धेः सत्वशुद्धिः सत्व-शुद्धेःध्रुवा स्मृतिः ।)

(१०१२) आपको जो दिनको नींद लेनी हों तो थोडी देर सोना. दुपहरके पहिले थोडी देर सोनेसे रातके नींदको अटकाव होता नहीं. (भोजनके पूर्व सोनेसे बहुतसा नुकसान होता नहीं.)

(१०१३) " बाबा ! मैं कोठरीमें अकेली नहीं सोऊंगी, मुझको डर लगता है." इस प्रकारसे एक पांच वर्षकी लडकी अपने पिताको बोली. पिताने उसका कहा नहीं माना और उसको हट्टके मारे वही कोठरीमें सोनेको कहा, और बाहरसे टाला लगा दिया.सबेरे टाला खोल-कर देखा, तो उस लडकीका प्रेत उसके नजरमें आया.

(१०१४) व्यायाम करके आनेसे अंगमें उष्णता बढती है. और उसके अंगको पसीना आता है; ऐसे समयमें तृषा लगेगी तोभी थंडा पानी पीना नहीं. कुछ देर ठहरकर एक घोंट पानी पिना फिर थोडी देरसे ओर पीना. ऐसा करनेसे अपाय होता नहीं. इस नियमके विरुद्ध वर्तन करनेसे बहुतसे लोग मरे हैं.

(१०१५) अपना पति सबेरे कुछ कामकेलिये बाहर जातसमय, घरमें स्त्रीने उससे एक शब्दभी खराब बोलना नहीं. क्यों कि, वह वापस घरको जरूर जिता आवेगा ऐसा जिम्मा कोईभी लेगा क्या ? उसी माफक पतीनेभी अपने स्त्रीके साथ वर्ताव रखना चाहिये. जो कोई सबेरे बाहर जातेसमय और संध्याको लौट आयेबाद अपने स्त्रीके साथ वक्र भाषण करेगा, वह नरपशु समझना चाहिये.

(१०१६) प्लेग वगैरह सांसर्गिक रोग चालू हो ऐसी जगहमेंसे जो कोई शुद्ध हवामें आवेगा, और दूषित जगहके कपडे आदि लावेगा, तो वह उसका गुन्हा हुआ ऐसा समझते हैं. परंतु खाली बातचित करना, दूसरेकी निंदा करना, लोगोंकी शांतताका भंग होगा ऐसा उद्योग करना, और सदैव खराब विचारमें निमग्न रहना, इस प्रकारके जिनके वर्तन है, उनके संबंधमें कोईभी विचार करते नहीं.

(१०१७) उकलता हुआ घासके चाका पानी खुर्सीके नीचे रखकर और उस खुर्सीपर आप बैठकर, ऊपरसे नीचेतक अच्छी रीतसे कपडा ढंकके बैठना; जिससे चाकी बाफ सब शरीरको लगकर पसीना आवेगा. वहोतसा पसीना आनेबाद वह आस्ते आस्ते सूखने देना. ऐसी समयमें शरीरको हवा बिलकूल लगनी नहीं चाहिये, इससे शरीर हलका होता है, मस्तिष्क शांत होता है और बहुतसे आगंतुक रोगोंका नाश होता है. पुराने वक्तमें एक बुढीनें यह बाफ लेनेका अनुभविक प्रयोग कहा है. (वैद्यशास्त्रमें इसको 'स्वेदनकर्म' कहा है.)

(१०१८) वृद्ध, अशक्त और रोगी ऐसे मनुष्यने भोजनके वक्त कुछभी गरम पेय पीना. थंडा पेय पीना नहीं.

(१०१९) छोटे लडकेको जो पदार्थ खराब लगता होगा, वह उसको आग्रह करके खानेको देना यह बहुत निष्ठुरताका कृत्य है, इससे परिणाम अच्छा होता नहीं.

(१०२०) घरकी मोरीका पानी मकानके आजूबाजुको बिलकूल सूखना नहीं देना, क्यौं कि, वह पानी सुखनेसे आसपासका पीनेका पानी बिगड जाता है. घरमें पायखाना अलग होना ऐसे जो कहते हैं, इसके कारण यही है. इस नियमको छोडकर चलनेवालोंको कायदामें सख्त शिक्षा होनी चाहिये.

(१०२१) एक शतमूर्खनें एक वक्त एक स्त्रीको कहा, कि "बाई ! अब बैठी क्यौं ? तेरे पतीको दुष्टोंने ठार मारा." यह सुनतेही

बाईको कंपवायू होकर वो मर गई. दुःखकी या आनंदकी खबर एकदम किसीको कहना यह बहुत भयंकर है. लॉटरीमें एक गरीबको पहिला नंबर आकर बहुत रुपिया मिला. यह खबर उसको मिलतेही उसको इतना आनंद हुआ कि वह पागल बनके मर गया !

(१०२२) जिनको पेन्शन मिलता है ऐसे लोग दीर्घायु, होते हैं. क्यौं कि, उनको माध्यान्हकालकी कुछ चिंता होती नहीं. चाहे वह जंगलमें, पर्णकुटिकामें रहे या शहरमें, राजवाडेमें रहें; दोनों उनको समानही हैं.

(१०२३) चिन्तासे सुखकी हानी होती है; शरीरप्रकृति बिगडती है. इतनाही नहीं; तो अपना जानभी कष्टमय लगता है. (चिन्तातुराणां न सुखं न निद्रा ॥)

(१०२४) विवाह होनेसे मनुष्य अपनी स्वाभाविक स्थितीमें रहता है; अविवाहित रहनेसे कोईभी सुखी रहता नहीं. क्यौं कि, प्रकृतिमान हमेषा अनिश्चित और असंतुष्ट रहता है. "अपनेको किसकेलिये पैसा मिलाना है ? नहीं औरत नहीं लडका !" ऐसे विचार अविवाहित मनुष्यके मनमें सदैव वास करते हैं. और उसके आयुष्यके दिन निराशामें जाकर, वह आखिर बहुत दुःखी रहता है. अविवाहित स्त्री या पुरुष, साठ वर्षतक जीता रहता नहीं. और उसमेंसे कितनेक तो वातुलालय (पागलोंका हॉस्पिटल)में जाते हैं, इसमें कुछ आश्चर्य नहीं. (धिक्गृहं गृहिणीशून्यम्॥)

(१०२५) मीठा तेल शरीरको मालिश करके स्नान करनेसे शरीर हलका होके, अशक्तता और चिल्लर व्याधि शीघ्रही नष्ट होजाते हैं.

(१०२६) संतोषके समान दुसरा सुखही नहीं है. संतोषसे सुखकी वृद्धि होकर आयुष्यभी बढता है. (क्षान्तितुल्यं तपोनास्ति संतोषान्नसुखं परम् । नास्ति तृष्णासमो व्याधिर्न च धर्मो दयात्परः ॥)

(१०२७) यकृत (लिव्हर)का भाग हाथसे मालिश करनेसे बहुत फायदा होता है. यकृतूपर दाब बैठनेसे वह अच्छा चंचल रहता है और

पेटका विकारभी अच्छा होता है. (भोजनोत्तर " अगस्तिं कुंभकर्णं च शनिं च वडवानलम् । आहारपरिपाकाय स्मरामि च वृकोदरम् ॥" यह श्लोक तीन वक्त बोलकर पेटपरसे हाथ फिरानेकी चाल अपनेमें बहुत है; उसको इस शारीरशास्त्रदृष्टीसेभी पुष्टि मिलती है.)

(१०२८) जुलाब या उलटीकी दवा लेके पेटका मैला निकालनेसे बहुत रोग अच्छे होते हैं (आर्यवैद्यकमें वमन–विरेचनकर्म प्रथमही कहा है.)

(१०२९) गाडी बहुत तेजसे चलती होगी, उसको दौड दौडके जाके मिलना यह तरुण पुरुषोंका काम है. परंतु जो मनुष्य साठ वर्षसे ज्यादी उमरका है वह जो यह प्रयत्न करेगा, तो वह जीता रहनाभी कठिन है.

(१०३०) हवामेंसे या कपडेमेंसे जिस रोगका संसर्ग फैलता है, उसको सांसर्गिक रोग कहते हैं. जैसे कि, कॉलेरा (महामारी), प्लेग, इत्यादि.

(१०३१) थंड जलसे स्नान करना यह बहुत फायदाकारक है. परंतु जाडेके दिन तीन मिनिट और गरमीके दिन दस मिनिटमें स्नान कर लेना. ज्यादा देरतक स्नान नहीं करना चाहिये. (पानी ऊपरसे लेनेका यह नियम है.)

(१०३२) मनुष्य जब रोगी होता है तब दवाकेलिये पास जितना होगा उतना खर्चता है; परंतु जिसमें शरीररक्षणसंबंधी नियम दिये हैं ऐसे एकाद पुस्तकको दो रुपये खर्चनेमेंभी उसको बहुत कष्ट पडता है.

(१०३३) क्षय और अजीर्ण यह रोग बहुतकरके मनुष्यको बीस वर्षके उमरके अंदरही होते हैं; इससे उस वक्त ध्यान रखनेकी चलना यह सबकोलिये फायदेका होगा.

(१०३४) बहुत अभ्यास करनेवाले विद्यार्थियोंको पौष्टिक (सत्वप्रधान) आहारकी बहुत आवश्यकता होती है.

(१०३५) किसीभी कामको बाहर जाना होगा और पगसे जाना नहीं होगा तो घोडा या गाडीमें जाना और पीछे वापिस लौटने वक्त व्यायाम होनेकेलिये पैरसे चलते आना. इस रीतीसे चलनेका नियम रखनेसे आरंभ किया हुआ काम उत्साहसे होता है और बाकी रहा हुआ उत्साह, वापिस लौटने वक्त व्यायामके काम आता है.

(१०३६) मरणोन्मुख हुये हुए एक स्त्रीके सामने उसके सखीने एक पुष्पगुच्छ लाया; वह देखतेही उस स्त्रीके मुखकमलपर तेज दिखने लगा; और उसके सखीने दिखाया हुआ प्रेम देखकर उसने हास्यवदन किया और अपने सखीके बहुत उपकार माना.

(१०३७) कितनीक तरुण स्त्रियां इतनी धैर्यवान् और उनका हृदय इतना कठिन होता है, कि जाडेके दिनकी रात्रीको, घरके सिवाय और नींदके सिवायभी वह बडी सहनशीलतामें निकालती हैं. पापाचरण करके मकान और पैसा मिलाना उनको कुछ अशक्यता नहीं है. परंतु " दुराचरणको प्रवृत्त होना इससे अपनेको मरण आया तोभी बेहेत्तर है " ऐसा उनका दृढनिश्चय होता है. शहरमें बडी बडी संस्था होती हैं. ऐसी एकाद बडी संस्थासे जो उपयुक्त अनाथ तरुणीको मदत मिलेगी तो संस्थाको कितना बडा श्रेय होगा!

(१०३८) सदैव हंसीला चेहरा रहना, और स्वप्रसन्न वृत्तसे भाषण करना, यह नियम आप अब पढतेही हैं; तो अब यही शुभ मुहूर्तपर ऐसा निश्चय करो कि हम आजसे मरणावधितक इस मुजब आचरण रखेंगे.

(१०३९) कॅर्बालिक ॲसिड ग्यॅास (विषैला वायु) यह हवासेभी जड होता है. जिस्से वह हमेष जमनिके सपाटीपरही रहता है. जिस्से जमीनपर लौटकर कभी सोना नहीं. पलंग, खाट या ऐसाही कुछ दूसरा साधन सोनेके काममें लाना.

(१०४०) प्याज खानेमें कितनाही अच्छे हो; परंतु जिस जगहमें कॉलेरा (महामारी), प्लेग (ग्रंथिकसन्निपात), वगैरह सांसर्गिक रोग-

के विष फैला हुआ होता है, ऐसे जगहमें रखे हुये प्याज जो खानेमें आवेंगे तो उस मनुष्यको तत्काल सांसर्गिक रोगका विष लागू पडता है. सांसर्गिक रोगके विषसे लगे हुये प्याज किंचित् काले रंगके होते हैं यह ध्यानमें रखना. (प्याजमें यह बडा दोष है.)

(१०४१) जिस दिशाकी तरफ रेलगाडी जाती होगी, उस दिशाके तरफ पीठ करके बैठना सुरक्षित समझना चाहिए.

(१०४२) प्याज खानेवाले लोगोंके मुंहको दुर्गंधि आती है वह मिटानेकेलिये वह जो जो उपाय करते हैं उससे उस प्याजमें जो पौष्टिक गुण होते हैं वह जाते हैं. प्याजमें जितने पौष्टिक गुण हैं, वह दूसरे जमीनमें उत्पन्न होते हुये एकभी शाक तरकारीमें होते नहीं ऐसा आंग्लशास्त्रीय सिद्धांत है. इस्रायलोंके लडकोंके इजिप्त देशके प्याज इतने अच्छे लगते हैं कि, स्वर्गमें ऐसे प्याज मिलते नहीं थे, जिस्से वह स्वर्गमें बहुत कष्टी होते थे. (प्याजका दुर्गंध जैसा फायदेमंद है वैसा वह दुष्टताभी उत्पन्न करता है.)

(१०४३) जो तुमको नींद जलदी और अच्छी आनेकी बलवत्तर इच्छा हो, तो बिछानेपर सोते सोते मस्तकमें अच्छे अच्छे विचार चालू रखना; जिस्से शांत और थंड निद्रा लग जायगी.

(१०४४) पीनेके दवामेंभी मद्यका भाग न हो उतना ठीक है, परंतु अमुक एक व्याधीपर दवामें मद्य होनाही चाहिये ऐसा जो डॉक्टर सिद्धांत करेगा, तबही वैसी देवा लेना. नहीं तो दवा कहके मद्यकी आदत लगती लगती उसका अन्त "पीत्वा पीत्वा पुनः पीत्वा, पीत्वा पतति भूतले" यहांतक आ पहुंचेगा.

(१०४५) बहुत सूक्ष्म रीतीसे, आयुष्यका विमा उतारनेवाली कंपनीनें ऐसा सिद्धांत ठहराया है, कि मद्यको बिलकुल छूतेही नहीं ऐसे लोग बहुत करके ६४ वर्षतक बचते हैं और बहुत मद्यप्राशन करनेवाले लोग अंदाज ३५॥ वर्ष बचते हैं.

(१०४६) दरेक पर्यटन करनेवाले मनुष्यने "स्मेलिंग सॉल्ट" इस नामके एक क्षारकी शीशी हमेष अपने पास रखना; जिस्से जीवजंतु आदिके दंशसे होता हुआ दुःख, वह क्षार लगानेसे शांत होजाता है वह क्षार न मिलेगा तो " लकडीकी राख और जल " यह दो चीज समभाग लेके लगाना; जिस्से " स्मेलिंग सॉल्ट " के माफिक गुण आता है. (लकडीकी राखका क्षार निकालना, वही 'स्मेलिंग सॉल्ट' है.)

(१०४७) मुफ्त गई हुई बाजी और भोगा हुआ दुखः, इसका हर हमेष विचार करते बैठना यह ठीक नहीं. इस्से शरीर क्षीण होके निस्तेजता प्राप्त होती है और लाभ तो कुछ नहीं.

(१०४८) बालक जन्म होतेही माका दूध पीने लगता है, और उससे उसका पोषणभी होता है. मनुष्यको जिस बाबतकी आवश्यकता होती है उस तरफ उसकी बुद्धि जाती है. क्षुधा नहीं होके खाना, पियास लगनेबिना पानी पिना, नींद आनेबिना सोना, और मनके विरुद्ध काम करना, यह सब प्रेरित बुद्धिके विरुद्ध वर्तन किये समान समझना.

(१०४९) घडीका दृष्टांत मनुष्यकी शरीररचनाके संबंधमें लगानेसे लगता है. घडीको चाभी देनेसे वह बहुत दिनतक चालू रहती है. ऐसी घडीभी मनुष्य बनाता है. परंतु मनुष्य एक फूंकसेही उत्पन्न होता है और एक फूंकसेही मरता है. उस मानवी शरीररचनकी घडी ईश्वरने ऐसी बनवाई है कि वह आजन्म चलती है और उसकी गॅरंटी (मुद्दत) हो जानेबाद आपैसे एकदम बंद हो जाती है.

(१०५०) समुद्रमें नीमक होनेसे वह बिगडता नहीं. मनुष्यके शरीरमें-भी नीमक होनेसे वह क्षीण होता नहीं. संसारमें स्वधर्मरूपी नीमकके योगसे सामाजिक स्थिति, राज्य, सुधारणा और स्वदेशाभिमान यह अच्छी रीतसे रहते हैं, और ईश्वरकी राज्यनीति सब काल एकसमान होती है.

(१०५१) धर्मबिना इस जगत्में मनुष्यकी वस्तीभी रहती नहीं.

(१०५२) जो धर्मकी निंदा करते हैं, उनको समाजके कृष्ण-सर्पही कहना चाहिये. क्यौं कि, उनके दंशसे विप फैलकर समाजका कब नाश होगा इसका कुछ भरोसा नहीं.

(१०५३) सबसे मिलकर ऐक्यभावसे रहना ऐसा उदारस्वभाव रखनेकी आदत दरेकने लगा लेना. (अयं निजः परो वेति गणना लघु-चेतसाम् ॥ उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥)

(१०५४) रुचि आनेकेलिये, दीपक दवा लेनेकी आदत लगानेसे वह वैसीही रहती है.

(१०५५) प्रकृति बिगडना यह दरेक मनुष्यको एक अनुशासान-ही है ऐसा समझना चाहिये.

(१०५६) ' गीता ' या वैसेही स्वधर्मसंबंधी कौनसेही पुस्तक हरवक्त पढनेका नियम रखना; उसपर विश्वास रखना; जिस्से रोगसे और दुःखसे होती हुई उपाधियां बहुत कम होती है. और ईश्वरके ऊपर दृढ-भक्ति रखनेसे सब उपाधि नष्ट हो जायगी. (मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ॥ मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥)

(१०५७) ऑक्साइड ऑफ आर्यन् एक भाग और कॉर्बोनेट ऑफ मॅग्नॅशिआ छ भाग लेकर, उसका मिश्रण करना और पानीमें या तीव्र मद्यमें एक कपडा भिगाकर, उस कपडेसे वह मिश्रण, सोना या चांदी-पर घसनेसे, उसके डाघ नष्ट होते हैं. वैसाही लोहा और तांबापर घसनेसे, उसको तेज प्राप्त होता है. ऐसी हलकी वस्तुओ इतना काम देती है, तो हलके बुद्धिके मनुष्यकाभी इस जगत्में क्यौं उपयोग न होगा? (अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ।)

(१०५८) घरमें या आपकी सोनेकी कोठरीमें जाबे वक्त, दरवाजा आस्तेसे बंद करना. क्यौं कि, पडोसके या इधर उधरके मनुष्यको त्रास होकर उनकी नींद न खुल जाय.

(१०५९) केवल सबेरे जलदी उठनेकी आदत रखनेसे बल

बुद्धि और संपत्ति बढती नहीं; तो रात्रीको जल्दी सोनेकीभी आदत लगानी चाहिये.

(१०६०) एकाद मनुष्यका स्वभाव कपटी होकर, उसकेपास एक पैसाभी नहीं होता है. परंतु कभी उसको द्रव्य मिलके वह श्रीमान् बन जाय तोभी उसके अंतःकरणमें अच्छा फेरफार होनेबिना उसका वह कपटी स्वभाव बदलकर अच्छा स्वभाव कभी नहीं होता. इतनाही नहीं, तो वह और ज्यादा खराब होता है. जो उसके अंतःकरणमें अच्छा फेरफार न होगा, तो पहिला दुर्गण नष्ट न होके और बढता है. वह जो मद्य पीनेवाला होगा, तो वह श्रीमान् होनेपर दारूबाज बने जायगा; कृपण होगा तो कृपणसम्राट हो जायगा और व्यभिचारी होगा, तो आगे वह बडाही अनीतिमान् बनेगा. इसलिये सदाचार और ईश्वरभक्ति इस दो विषयपर सभीने अवश्य ध्यान देकर, तत्संबंधी ग्रंथ पढनेसे अंतःकरण की शुद्धि होगी और सब काल तुह्मारी प्रवृत्ति सदाचरणमें रहेगी ऐसा करो.

(१०६१) जो एकाद मनुष्यने बहुत नीचताका काम किया, तो उससे होनेवाले दुःखसे और पश्चात्तापसे उसका अंतःकरण, उसको सदैव अंदरके अंदरही खाता रहेगा और यह चिन्तारूप विष वह कहांभी गया, या बडा लक्षाधीश हुआ, तोभी शरीरमें आस्ते आस्ते फैलकर, वह दिन प्रतिदिन निस्तेज दिखने लगेगा.

(१०६२) स्त्री, अपने पतीको मनमें धारेगी वैसा कर सक्ती है.

(१०६३) हिंदुस्थानके साम्राज्याधिपति बादशहाकी माता स्वर्गवासी महारानी व्हिक्टोरिया इनका बर्ताव बहुत अनुकरणीय थाः—(१) जब वह अपने महेलमें रहती थी, तब रोज घोडेपर बैठकर सहल करनके लिये बाहर जाती थी. (२) जब वह देहातमें रहती थी, तब रोज वह दरेक ऋतुमें पैरसे व्यायामकेलिये बाहर जाती थी. (३) पानी पडता हो या किचड हुआ हो, तोभी छाता लेकर पैरमें बूट डालकर व्यायामकेलिये बाहर जानेका नियम कभी बंद हुआ नहीं.

(१०६४) स्त्री अच्छी मिलना इसके समान संसारमें दूसरा श्रेष्ठ सुख नहीं है. (न गृहं गृहमित्याहुर्गृहिणी गृहमुच्यते ॥ गृहं तु गृहिणी-हीनं कान्तारमिति मन्यते ।)

(१०६५) छोटे लडकेके भावी गुण और उसके दैव, यह उसके मा और पिताके ऊपर अवलंबन करके रहता है.

(१०६६) जो नैतिकदृष्टीसे निर्णयात्मक विचार कर देखेंगे, तो विवाह यह देरकने करनाही चाहिये ऐसी तुह्मारी खात्री होगी. (आ-ब्रह्मकीटान्तमिदं निबद्धं पुंस्त्री प्रयोगेण जगत्समस्तम् ॥-बृहत्संहिता.)

(१०६७) जो तुह्मारा धर्म होगा, वही धर्मकी लडकीके साथ तुमको विवाह करना चाहिये.

(१०६८) तुह्मारा कुल और जिस लडकीके साथ विवाह करना उसके कुल यह भिन्न होने चाहिये.

(१०६९) जिस घरानेका तुह्मारा बहुत दिनसे दृढ परिचय होगा, उसी घरानेकी लडकीके साथ विवाह करना.

(१०७०) स्त्री और पतीने एकही वक्त क्रोध करना नहीं, एकांत न होगा तब, या दूसरेके सामने परस्परोंमें बातचित करना नहीं. घर जलता हो, ऐसे भयंकर प्रसंगकेसिवाय आपसमें जोरसे और जलदी भाषण करना नहीं. पूर्वकालमें एकाद बात शुद्ध बुद्धीसे और विचार-पूर्वक की होगी, तोभी उसमें कुछ भूल हुई होगी तो, उसका बारंबार बिचार करते बैठना नहीं. एक दूसरेको परस्पर बर्तावसे संतोष होगा ऐसा बर्ताव रखना. परस्परने संकट सहन करके, परस्परके सुखकेलिये अहोरात्र परिश्रम करना चाहिये. आत्मसंयमन यह गुण दोनोंहीमें आव-श्यक है. अपराध हुआ होगा तो उसकी खात्री कर लेनेके पहले व्यर्थ दोष देना नहीं. टीका करना वहभी प्रेमयुक्त करना चाहिये. होगई हुई भूलका बारंबार याद करके दूसरेको खिजवाना नहीं. सब जगत्को भूलेंगे तोभी हरकत नहीं, परंतु परस्परको भूलना नहीं. बारंबार खिदमत कर-नेकी आदत रखना नहीं. "मैं भूल गया" यह निमित्त योग्य नहीं. दूसरेको

उद्वेग उत्पन्न होगा ऐसा शब्दोच्चार कभी करना नहीं. (अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ॥ स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥ गीता) स्त्रीके फकत बाहरी स्वरूपको भूलकर उससे जो विवाह करता है, वह कभी सुखी नहीं होता. घरमेंसे बाहर जाते वक्त मधुर शब्द बोलना. क्यौं कि, वह तुह्मारे कदाचित् आखिरकेही शब्द ठहरेंगे. परस्परने परस्परकेलिये जो दुःख सहन किया होगा, वह बडी बडी कहके दिखाना नहीं. स्त्रीका शारीरिक या मानसिक एकाद लक्षण ठीक है, इतनेपरही ध्यान देके जो उसके साथ विवाह करेगा, उसको संपूर्ण संसार-सुख नहीं मिलेगा. परस्परकेलिये जो दुःख सहना, वह स्वसंतोषसे और खुल्ले मनसे सहन करना चाहिये. परस्परकेलिये जो कुछ करना वह अनुमान, आलस या जबरदस्ती करनेसे प्रेममें अंतर होता है. स्त्री-पुरुषमें जो एकको गुस्सा आवेगा, तो दूसरेने फकत चुंबनके सिवाय कुछभी बातचित नहीं करना. केवल शारीरिक रचना अच्छी सुंदर होनसे अंतःकरण अच्छा होना यह संसारमें सोगुना अधिक सुखदायी होता है ध्यानमें रखो, कि अपने अपनी अर्धांगीको कभी फसाना नहीं. एक वक्त जो उसको फसावेंगे तो फिर तुह्मारेपर वह कभी विश्वास रखेगी नहीं. जिस विषयमें दोनोंको ज्ञान होगा, ऐसे विषयमें दरेकने परस्परकी सलाह लेके काम करना. तुह्मारेपास कोई हो या न हो, परंतु परस्परके विषयमें सर्वकाल सौजन्यतासे भाषण करना अच्छा है. वसाही सत्यता, सदाचरण, सौजन्यता इस विषयोंमें संशय लेनेकी आदत रखना नहीं. संकटके समय परस्परने परस्परको धीर देते रहना. स्त्रीका भाषण नम्र और शांततासे होगा, तो वह सुशिक्षित है ऐसी लोग उसकी परीक्षा करते हैं.

(१०७१) उत्तरकालमें अपनेको अन्नवस्त्रका कुछ संकट न आवेगा, इसका विचार करके द्रव्यसंचय कर रखना यह बहुत हुशार आदमीका काम है.

(१०७२) मनुष्य अपनेको जैसी आदत लगा लेगा वैसी लगती है.

सब लोगोंमें मान मिलाना यह हरेक मनुष्यके बर्तनपर है. (लोके गुरुत्वं विपरीतता वा स्वचेष्टिता न्येव वरं नयंति ॥)

(१०७३) एकाद वक्त मनुष्य निराश होकर इतना दुःखी होता है, कि "अब ऐसे स्थितीमें जीता रहनेसे मृत्यु आवेगा तो बहुत उत्तम!" ऐसा उसको लगता है. और वह आत्महत्या करनेमेंभी आगे पीछे देखता नहीं. ऐसे समयमें थोडी राई और नीमक पानीमें मिलाकर वह पीना; जिस्से वमन होगा. और मस्तकमें जो विशेष खून चढा हुआ होता है वह आस्ते आस्ते नीचे उतरने लगेगा. पीछे मस्तक शांत होकर आत्महत्या करनेका उसका विचारभी फिरता है. सारांश, मस्तक शांत होनेसे मनुष्यके विचारभी अच्छे होते हैं.

(१०७४) युवावस्थामें सरल मार्ग और अच्छा बर्तन रखकर ईश्वरके ऊपर श्रद्धा कायम रहेगी ऐसी आदत रखनी चाहिये.

(१०७५) अपनेको दुराचरणका डाघ न लगे, इस विषयमें जो छोटेपनसे विचार करेगा वही आगे सुखी होगा.

(१०७६) कोयलेमें दुर्गंध शोषनेका धर्म है. उसीके माफिक कॅर्बालिक ॲसिड या क्रेसिलिक ॲसिडके योगसे छोटे जीवजंतुका बिलकुल नाश होता है.

(१०७७) फुप्फुस और कंठके विकार जिनको होते हैं उनको दर्याकी हवा बिलकुल सहन होगी नहीं. श्वासका विकार जिनको होगा, उनको दर्याकी हवा बहुत अच्छी सुखकारक होती है. अशक्त या क्षय-रोगीको पहाडपरकी हवा बहुत फायदेमंद होती है.

(१०७८) मनुष्यके भाषापरसे उसके गुणकी परीक्षा बहुत अच्छी करने आती है.

(१०७९) "गट्टापरचा" (वनस्पतीमेंसे निकालनेवाला एक प्रकारका रस.) इसके कलमसे लिखनेकी आदत रखनेसे लिखते वक्त हाथ कभी कटकता नहीं. (यह गुण बोरूसे लिखनेसभी मिल सक्ते हैं.)

(१०८०) कितनेकको अपनेको बडी बडी लगनेवाली चीज घरमें कहांभी डाल देनेकी आदत होती है. जैसे कि:—बाहरसे आये बाद ता,

लाठी, अंगोछा आदि कहांभी रख देना; भोजनके बाद छोडा हुआ वस्त्र वैसाही पडने देना; बाहरसे आये बाद किचडसे भरा हुआ जूता वैसाही पैरमें रखकर घरमें इधर उधर घूमना! इत्यादि बाबदोंमें बहुत लोग दुर्लक्ष्य करते हैं. पुरुषोंके ऐसे अव्यवस्थितीसे, सब काम करके थकी हुई गरीब बेचारी मा अथवा लडकीको यह काम करना पडता है. औरत हुई तोभी उनके व्यर्थ सताना यह उचित नहीं. और किसीकोंभी किसीको सतानेका हक्क नहीं है.

(१०८१) दंश हुये जगहपर थंड जलकी धारा त्वरित धरना, जिस्से वेदना कमती होजायगी.

(१०८२) कृश शरीरके मनुष्य बहुत दुःख सहन करके बहुत दिन जीते रहते हैं. परंतु नासिकाका टोंच लाल होकर, जिनके शरीरकीभी सब कांति ताम्रके समान लाल हुई है, ऐसे स्थूल और मांसल मनुष्य, देखते देखतेही मृत्युमुखमें पडते हैं.

(१०८३) नाटकगृह (थिएटर) या ऐसेही एकाद सार्वत्रिक स्थानको आग लगनेसे, या ऐसेही कोई विकट प्रसंगसे भयंकर शब्द सुननेमें आवेंगे तो यत्किंचित्भी न घबराकर शांततासे जो करना होगा वह करना.

(१०८४) पथरीका रोग हुआ होगा तो, दूध और भातके सिवाय कुछ खाना नहीं. इस्से वह मिट जाती है. रोटी और पानीमें चूनेका अंश विशेष होता है; परंतु चांवल, दूध, मांस, फल इनमें बिलकुल नहीं होता.

(१०८५) ५ ग्रेन सल्फेट ऑफ् आयर्न, १० ग्रेन मॅग्नेशिआ, ११ ग्रेन पेपरमिंटके जल और १ ड्राम जायफलका अर्क यह मिश्रण, न्यूमेन हॉल नामका मनुष्य सेवन करता था. इससे उसको मद्य पीनेकी आदत थी वह छूट गई. मद्य पीनेकी आदत एकदम छोडनेसे हाथ पैर गलना, आलस्य आना वगैरह प्रकार होते हैं; परन्तु उपयुक्त दवा सेवनसे कुछभी न होकर मद्य पीनेकी आदत छूट जाती है. (इस्सेभी विशेष लाभ-- द्राक्षासव, खर्जूरासव, दाडिमासव, लोहासव इत्यादि वैद्यशास्त्रीय आसवोंसे होता है.)

(१०८६) कामसे त्रास होने लगेगा, तो तुरंतही वह काम छोड देना; जुलुमसे करना नहीं.

(१०८७) मनुष्यका प्राणोत्क्रमण हुआ है या नहीं यह देखनेकी रीतः—(१) मोमबत्ती लगाकर उससे फुन्सी लाना; जो प्राण होगा तो वह फोडनेसे पानी निकलेगा, और प्राण न होगा, तो कुछभी नहीं निकलेगा; फकत वायु निकल जायगा. (२) मांसमें सोय टोचना; जो प्राण होगा तो वह गीली होकर निकलेगी और प्राण न होगा तो वैसीकी वैसीही सूखी निकलेगी.

(१०८८) रेलगाडीके डबेमें जो बैठते हैं, उनके अंगमेंसे हरेक घंटेको दो पौंड बाष्परूपसे मैल बाहर निकलता है; जिस्से स्टेशनपर गाडी खडी रहती है तब चार पांच मिनिट नीचे (प्लॅटफॉर्मपर) उतरकर इधर उधर घूमना फायदेमंद है.

(१०८९) सोनेके पूर्व हाथ–पैर धोकर सोनेकी आदत रखना अच्छा है.

(१०९०) कैसाही संकट प्राप्त हो; जो ईश्वरके ऊपर एकनिष्ठासे भरोंसा रखेगा, तो मनुष्य सब संकटमेंसे मुक्त होगा.

(१०९१) जिनका जगत्में बहुत उपयोग है ऐसे अच्छे पुरुष और अच्छी सुशील स्त्रियाएं, उनका सच्चा उपयोग होनेका वक्त आया है ऐसे समय मरते हैं. इससे अपनेको ऐसा लगाता है कि, उनके सिवाय कुछ होनेका नहीं. क्यों कि, उनके समान दूसरा कोई मिलता नहीं. परन्तु कुछ काल जानेसे उनके जगहपर आदमी मिलकर, वह कामभी अटकता नहीं. अपनेको यह बारंबार आश्चर्य लगाता है, कि ऐसे उपयोगी और सज्जन मनुष्यको ईश्वर अपने पास जलदी क्यों ले जाता है? अपने कुटुंबके या सगे; दोस्तोंके ऐसेही उपयुक्त और सज्जन मनुष्य मृत्यु होगे, तो आप उसका ऐसा समाधान मानो, कि परलोकमें उनकी खास जरूर होगी, जिस्तेही परमेश्वरने उनको आनेमेंसे परलोक भेजा.

(१०९२) बहुत बडे सूदकी आशासे अपनेसे जो कुछ होगा, वह सूदसे देकर बहुत लोग बिलकुल फंस गये हैं.

(१०९३) बाल काले, खुबसूरत होनेकेलिये उपयोगमें जो कलप लाते हों, उसमें शीसेका अंश होनेसे पक्षाघातका व्याधि होनेका संभव बहुत होता है.

(१०९४) मींठा तेल खुजलीपर लगानेसे, कीडे जलदी मरती है, और खुजली साफ अच्छी हो जाती है.

(१०९५) जिसकी शरीरप्रकृति अच्छी है उसकी और प्रौढ मनुष्यकी नाडी, दर मिनिटको ९८ से ७२ तक ठोक देती है. अच्छे प्रकृतीके मनुष्यका श्वासोच्छ्वास प्रत्येक मिनिटको १६, १७ या १८ वक्त चलता है. परंतु यह गिनती उसको न समझाकर करेंगे तबहीं सच्ची ठहरेगी.

(१०९६) रेलगाडीके रास्ते पांच चार वर्षतक सफा न करेंगे, तो वह निरुपयोगी हो जाते हैं; परंतु ईश्वरने मानवी शारीररचना ऐसी कुछ चातुर्यसे और अकलसे की है, कि वह अंदाज ८० वर्षतक अव्याहत चलती है. इससे अपनी शारीररचना, बडा विस्मय करनेवाली है इसमें कुछ संदेह नहीं.

(१०९७) कितनेक स्त्री और पुरुषके चेहरे बिलकुल एकसमान मिलते हैं. परंतु हरेकका तलहथुवा, एकका दूसरेके बराबर कभी मिलेगा नहीं. (इसीसे सामुद्रिक शास्त्रका परिचय आता है.)

(१०९८) कारखानेके गरीब बेचारे कुलियोंका दुःख कम करनेकेलिये शॅफ्टसूबरीका अर्क इन्होंने दरबारमें दीर्घ प्रयत्न चलाया था और इस सत्कार्यको बहुत अवकाश मिलनेकेलिये तथा उसमें कुछ अटकाव न हो इसलिये, प्रतिवर्ष एक लाख रुपयेकी सरकारी नोकरी आई थी वहभी उसने छोड दी. हॉवर्ड, पीबॉडी, बर्ग,वगैरह महात्मे होकर गये, उससेभी यह बडे छातीके अर्ल थे इसमें संदेह नहीं. (" परोपकारार्थमिदं शरीरम् ।")

(१०९९) चामडीपर जो कील (चर्मखील) उत्पन्न होती है, उसको कभी काटना नहीं. म्युरट् ऑफ् अमोनिया दवा (या फटकरी और कपूर मिश्र करके) उस मांसपर जो सबेरे–संध्याको नियमित लगाते जायंगे तो डाघ न पडके मस झड जायंगे.

(११००) कितनेकको चित्तभ्रम व्याधि होता है. ऐसे रोगीका कहना अपनेको क्षुद्र लगेगा; तोभी वह सच्चा मानकर उसको समजा बुझाकर चलेंगे तो रोगी साफ अच्छा हो जाता है. एक स्त्रीको ऐसाही भ्रम हुआ था, कि "मुझको भूतबाधा हुई है." डॉक्टर प्रीस्टलीने उसको काचके मजबूत शीशीपर खडी करके, उसपर बिजलीका प्रयोग किया. जिस्से उसको विद्युच्छक्तीका एक धक्का बैठा और उसके सामने एक ज्वाला होकर तुरंत मिट गई; जिस्से बाईकी खात्री हुई, कि शरीरमें जो भूत था उसको डॉक्टरने निकाल डाला. तबसे उसकी प्रकृति अच्छी हुई. एक मनुष्यको ऐसाही कुछ विलक्षण भ्रम हुआ था, कि " नाकमें शीशी गई है, " डॉक्टरने उसको कहा, कि आंख बंदकर एकसे साठ संख्यातक गिनो. उस मुजब वह गिनने लगा. उतनेमें डॉक्टरने अपनी पास एक शीशी छुपाके लाई थी वह आस्तेसे उसके नाकके पास धरकर, ऐसा एक ठोसा लगाया, कि उस शीशीके टुकडे टुकडे होकर उसके सामने पडे. बाद उसको आंख खोलनेको कहकर कहा, कि "तेरे नाकमें जो इतने दिन शीशी अटक रही थी वह मैंने निकाल दी. यह देख." उससे रोगीकी खात्री होकर उसका भ्रम निकल गया. (जरूर ऐसे दाखले अबभी हमने बहुत देखे हैं.)

(११०१) दरिद्रतासे पीडित हुआ एक मनुष्य अल्बनीसे न्यूयॉर्क शहरमें आया. कुछ काल उद्योगधंदामें अच्छा यश मिलाकर वह अपने ४६ के वर्षमें बडा श्रीमान् हुआ. पीछे एक दिनएक मनुष्यने उसको पूंछा, कि आप इतने श्रीमान् कैसे हुये ? उन्होंने कहाः– "मेरे हुकुमका अमल कैसा क्या होता है उसपर मेरी नजर होती है. इस काममें दूसरेपर मैं भरोसा नहीं रखता; इससे ! "

(११०२) श्रम करनेसिवाय सद्यःस्थितीमें पैसा मिलना बहुत दुर्धर है. परंतु श्रम करनेकेलिये शरीरसंपात्ति अच्छी होनी चाहिये; और उसकेलिये वैद्यशास्त्रका आदर करना यह प्रत्येक मनुष्यका कर्तव्य है.

(११०३) जैसा मनुष्यका ज्ञान बढता जायगा, वैसी उस मनुष्यकी शारीरिक, मानसिक और नैतिक स्थिति सुधरती जायगी. और व्याधीका तेजभी कमती होता जायगा. जैसेः— धान्य, फल आदि परिपक्व होकर आपही जमीनपर गिर पडते हैं, तद्वत् मनुष्य प्रौढ और वृद्ध होकर स्वाभाविक रीतीसे इहलोककी यात्रा खलासकर परलोकमें जाय तो कितना उत्तम होगा !

(११०४) कुवा, नाला आदिमें जीते मत्स्य छोडनेसे पानी स्वच्छ और शुद्ध रहता है.

(११०५) मनुष्य निरुत्साही होगा तो उसकी शरीरप्रकृति क्षीण होती जाती है. ऐसे समयमें उन्होंने बहुत प्रवास करना; जिस्से प्रकृति अच्छी होकर पूर्ववत् शरीरमें हुशारी आती है.

(११०६) बासे मांससे ताज़ा मांस जलदी पचन होता है. अंगुलीसे दबाकर अंगुलीका प्रतिबिंब उस मांसपर जो न रहेगा तो ताजा समझना; और प्रतिबिंब रहेगा तो बासा है ऐसा समझना.

(११०७) सौ वर्षके अनुभवपरसे ऐसा सिद्ध हुआ है कि अंगमें जो अंदरसे कपडा पेहरनेका होता है उसपर खारा पानी छिपकनेसे तृषा शांत होती है. क्यौं कि, शरीरकी उष्णतासे वह खारे जलकी बाफ बनती है और उससे पानी शरीरमें जाकर क्षार बाहर रहता है.

(११०८) एक बाईके लडकेने घरमेंका आयना फोड डाला. आयना लडकेने फोडा है इतना समझतेही उसकी माने हाथमें लंबी चौडी लाठी लेकर वह उसके आंगपर दौड गई और बोलीः—" चंडाल! गधा ! आयना किसने फोडा ? लडका रोते रोते कहने लगा " मा ! मैंने फो-

डा सच; परंतु वह मैंने कुछ जान बूझकर फोडा नहीं. मुझे व्यर्थ मत सताव." वह बोली:-"खडा रह गुलाम! जान बूझकर नहीं फोडा कहता है क्या? अब तेरेको इस खंबाको बांधकर ठीक समझ देती हूं." ऐसा कहकर मा लडकेको करती है; इससे झूट बोलनेको सिखाती है यह ज्ञात होता है.

(११०९) मनुष्यके वर्तावमें सर्वत्र संशयी स्वभाव, यह बहुत नीचता है. (.... सर्वत्र न विश्रब्धो न शंकितः ।)

(१११०) ग्रेटब्रिटन वगैरह जगहमें अब बाष्पप्रचोदित (बाफसे चलनेवाले) यंत्रसे लाखो आदमी हाथसे कर सकेंगे इतना काम होता है; इस कामको कोयलेका बहुत खर्चा होनेसे, सब कोयला चूक जाने बाद, उपर्युक्त काम चलनेकोलिये दूसरा कुछ साधन निकालना पडेगा यह स्पष्ट है. यह साधन, प्रथम जो कोई निकालेगा उसकी अखंड कीर्ति रहेगी. समुद्रजलकी लाटाओंकी शक्ति और सूर्यप्रकाशकी शक्ति मुफ्त जाती है; वह काममें लाने सरखी है. बिजलीकी शक्ति काममें लाते हैं; परंतु वह उप्तन्न करनेकोलिये जस्त(Zinc)लगता है, और वह बहुत महंगा मिलता है. जिस्से बिजलीकी शाक्ति उत्पन्न करना बहुत खर्चका काम है. बंदूककी दारु औ[र] नाइट्रोग्लिसराईन् इसमें बडी शाक्ति है. परंतु उसकी योजना करनेवा[ला] अबतक कोई निकला नहीं.

(११११) क्षयरोगीने प्रत्येक [दि]न खुल्ली हवामें नियमित व्यायाम करन चाहिए; जिस्से कुछ कालसे वह रोगमुक्त होगा. इतिशम्. शुभंभवतु.

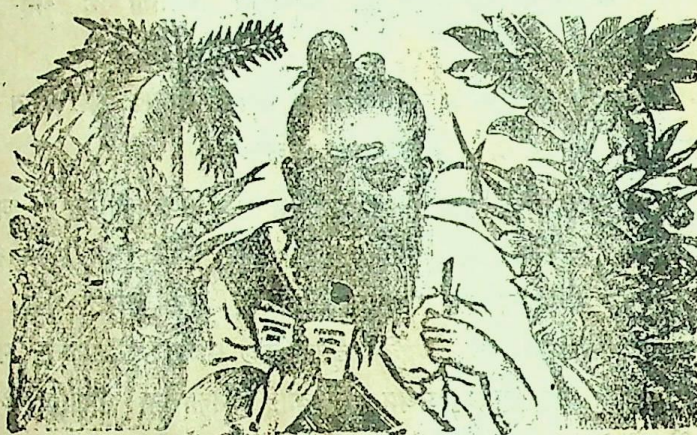
समाप्त.

अखिल भारतवर्षीय श्रीसयाजी-आयुर्वेदविद्यापीठ

नासिक-पंचवटी, संस्थापक और

नियोजक-आ. म. शंकर दाजी शास्त्री पदे-इनके द्वारा

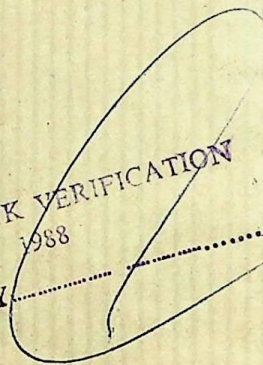
सुसंपादित अपूर्व वैद्यक पुस्तकें.

आजतक ऐसी पुस्तकें प्रगट नहीं हुई हैं.

अनेक भाषाओंमें इस पुस्तकोंका अनुवाद हुआ है.

वैद्यक सचित्र मासिकपत्रः-सद्वैद्यकौस्तुभ.

यह बडा उपयोगी और आबाल-वृद्ध-स्त्री पुरुषोंकोंभी सुलभतासे जाननेलायक मासिकपत्र, बडे बडे विद्वानोंकोंभी प्रिय हो चुका है. इसमें सब वैद्यक विषयोंका विवेचन, क्रमपूर्वक और चित्रोंसहित किया जाता है. इसके परिश्रम और लागटके बदलेमें उसका वार्षिक मूल्य केवल डाकसमेत २ रु. रखा गया है. यह सर्वथा कसही है. एक संख्या नमूनाकेलिये मंगाकर खात्री कर लें.

जूने-नए रोगोंपर अकसीर इलाज ! लोही और धातुका शोधन करके पुष्टि देनेका साधन ! !

मूल्य २॥ रु.] **सौभाग्यावलेह.** [डाकव्यय १० आ.

स्त्री-पुरुष और बालक-सर्वको हितकारी है. उपदंश, सुजाक इत्यादि हरएक गर्मीके सबबमें मूत्र, लोही और धातुमें जो दोष होते हैं, उन सबका शोधन करके नाश करनेमें यह बहुत उत्तम है. इसमें केवल **सो सव्वासो** वनस्पतियोंकाही सम्बन्ध है. पारा इत्यादि कोईभी रसायनका सम्बन्ध नहीं है.

बंबई, नं. ४ गिरगांव, आर्यभिषकार्यालय. } लक्ष्मण गणेश देखणे.
मैनेजर.